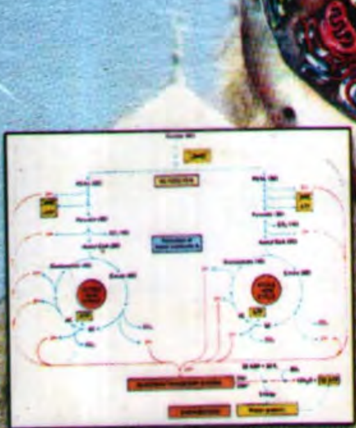
زنجیرە کتێبەکانی ئیعجازی
زانستی لە قورئان و سوننەتدا
(٣)

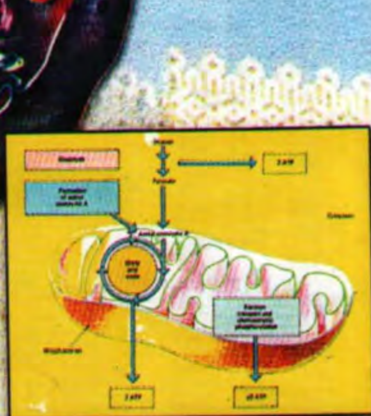
سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق
2000 1421
KCSS (Q&S)
ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەت دا

ڕۆژوو

موعجیزەیەکی زانستی یە







دکتۆر کاوە فەرەج سەعدون

چاپی یەکەم
١٤٢٦ك - ٢٠٠٥ز

زنجیرە کتێبەکانی ئیعجازی زانستی
لە قورئان و سوننەتدا
٣

ڕۆژوو

موعجیزەیەکی زانستییە

لێکۆڵینەوەیەکی راستییە زانستییەکانە دەربارەی ڕۆژوو

کۆکردنەوە و ئامادەکردنی

دکتۆر کاوە فەرەج سەعدون

پزیشکی شارەزا لە نەخۆشییەکانی سنگ و کۆئەندامی هەناسەدان

لە بڵاوکراوەکانی:

ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا

چاپی یەکەم - ١٤٢٦ی کۆچی / ٢٠٠٥ی زایینی

ناوی کتێب: رۆژوو موعجیزەیەکی زانستییە

نووسەر: د. کاوە فەرەج سەعدون

چاپی یەکەم: ١٤٢٦ك – ٢٠٠٥ز

لە بلاوکراوەکانی: ناوەندی کوردستان

بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا

ژمارەی سپاردنی (٧٩٤)ی دراوەتێ لە وەزارەتی رۆشنبیری

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

چاپخانە و ئۆفسێتی سیما / سلێمانی

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ذَلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾ (الشورى ٢٣)

پێشەکی:

سوپاس و ستایش بۆ پەروەردگاری هەموو جیهان، درووود و سەلام بۆ سەر گیانی ئەو رەحمەتەی کرا بە دیاری بۆ مرۆڤەکان، سەروەرمان محمد (ﷺ).

مرۆڤ لە لەش و رۆح پێك هاتووە، لاشەی زیندوو پێك هاتووە لە گەردیلەکانی توخمەکان و پێکهاتەکانی زەوی، لە خۆڵ و ئاو و هەواکەی، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْـرَى﴾ طه٥٥، واتە: ئێمە ئێوەمان لە گڵ دروست کردووە، کە دەمرن بۆ ئەو زەوی‌یە دەگەڕێنەوە، و لە دوارۆژیشدا هەر لەو زەوی‌یەوە زیندووتان دەکەینەوە، ئەم گەردیلانە پێکهاتەی گەردەکانی ئەو مادده ئەندامی و نائەندامی‌یانەن کە خانەکانی لەشی هەموو زیندەوەرێك پێك دێنن، خوای پەروەردگاریش رووەك و ئاژەڵانی وەك خۆراکێك بۆ مرۆڤ رەخساندووە کە سەرچاوەی ئەو توخم و پێکهاتانەن بۆ لەشی مرۆڤ، بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی لەسەر ئەم زەوی‌یە (کە کراوە بە جێنشین تێ‌یدا) درێژە پێ‌بدات.

هەموو زیندەوەرەکان ئۆرگانەکان و سیستەمەکانی لەشیان بە هاوئاهەنگی و پەیوەندی‌یەکی پێکەوە بەستراو و توندوتۆڵ و سەرسوڕهێنەرەوە کاردەکات، هەر لە سادەترین زیندەوەرە تاکخانە رووەکی و ئاژەڵی‌یەکانەوە تاوەکو گیاندارە پێکهاتە ئاڵۆزەکان کە لە شانە و ئەندام و کۆئەندام پێك هاتوون، کە لە سەرروو هەموویانەوە مرۆڤە لەبەر بوونی توانای عەقڵی و رۆحی تێ‌یدا.

ئەوەی سەرسوڕهێنەرە ئەوەیە کە هەموو زیندەوەرەکانی سەر رووی زەوی بەو یاسا وورده دەڕۆن بەڕێوە، کە بریتی‌یە لە وەرگرتنی توخم و مادده پێویستەکانیان بە رێژەیەکی دیاری کراو لە خۆراکەکەیانەوە، تەنها ئەوەی پێویستی بێت لەو توخمانە وەریدەگرێت و تەنانەت ئارەزووی خۆراك (شهیة)ی ئاژەڵ بەستراوەتەوە بەو پێویستی‌یە راستەقینانەی ژیانی رۆژانەی، و بۆ بەدیهێنانی ئەو مەبەستەیە کە بەهۆیەوە دروست کراوە، چونکە ئاژەڵی وا هەیە لەوانەیە چەندین مانگ هیچ نەخوات لەبەر ئەوەی پێویستی نی‌یە، وەك حاڵەتی

مت بوون و نووستنی زستانه که له هەندێك جۆری (مار)دا دەبینرێت، یان لەوانەیە لە کاتی برینداری و شکاویدا ئاژەڵەکە واز لە خواردن بهێنێت، وەك لە (ئەسپ و پشیلە و سەگ)دا دەبینرێت، یان لە کاتێکدا کە گیاندارەکە دەیەوێت کۆچ بکات و سەفەر بکات، وەك لە ماسی جۆری (سەلەموون) و هەندێك باڵندە و شیردەردا دەبینرێت.

بەڵام لە مرۆڤدا ئارەزووی خواردن جیایە لە پێویستی راستەقینەی بۆ خۆراك، چونکە زوربەی مرۆڤەکان لە پێویستی راستەقینەی خۆیان زیاتر دەخۆن، کە لەمەوە برێکی زیادە پەیدا دەبێت لە لەشدا لەو خۆراکە جۆراوجۆرانەی کە مرۆڤ دەیانخوات، ئەو زیادەیە بە چەند میکانیزمێکی زیرەکانە لە لەشدا هەڵدەگیرێت کە دەبێتە هۆی تێکچوونی ئەو هاوسەنگییە وردەی کە لە پێکهاتە و توخمەکانی لەشدایە، لەهەمان کاتدا چەندین جۆر لە ژەهری زیان بەخشیش لەگەڵ ئەو خواردنە زیادانەدا هەڵدەگیرێت، کە ئەمانە سەرچاوەی تێك چوون و پەیدا بوونی نەخۆشین لە لەشی مرۆڤدا.

هەروەها لە نێوان پێکهاتە زەوییەکانی لەشی مرۆڤ و لە نێوان خۆراك و رۆحیدا پەیوەندی و نهێنی هەیە، چونکە هەر کەسێك کۆنترۆڵی خۆراك و ئارەزووەکانی بکات رۆحی ئاسوودە و بەرز دەبێت و ویژدانی دەگەشێتەوە، راددەی وەلام و گوێڕایەڵی بۆ فەرمانەکانی خودای دروستکەری زیاتر دەبێت، و لەهەمان کاتیشدا پارێزراو دەبێت لەو نەخۆشی و تێکچوونانەی کە تووشی مرۆڤ دەبێت بەهۆی زۆر خواردن و بەردەوام بوون لەسەری بەدرێژایی ساڵ.

مرۆڤ دروستکراوی پەروەرگارە، کە بە یاسایەکی تەواو رێك وپێك و تۆکمە دروستی کردووە، هیچ کەسێك ناتوانێت بە تەواوەتی ئاگاداری یاساکان و سوننەتەکانی دروست بوون و بەڕێوەبردنی بێت تەنها پەروەردگار نەبێت: ﴿أَ لاَ يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ الملك ١٤، واتە: مەگەر خودا نازانێت کێ ی دروست کردووە؟! و چۆنی دروست کردووە؟! لە کاتێکدا ئەو پەروەردگارە ووردکار و بەسۆز و بەئاگایە، پەروەردگار خۆی بەتەنها و بەشێوەیەکی وورد و گشتگیر

ئاگاداره له هەموو ئەو شتانەی کە ئەم زیندەوەرە دروستکراوە بلیمەتە پێویستی‌یەتی و هەموو ئەوانەش کە (لەش ساغ)ی دەکەن و ئەوانەش کە نەخۆشی دەخەن، هەر بۆیە کە پەروەردگار (ڕۆژوو)ی لەسەر ئێمە و نەتەوەکانی پێش ئێمەش فەرز و پێویست کردووە، نەك بە تەنیا لەبەر ئەوەی کردەوەیەکی پەرستنە بۆ دروستکەری زانا و دانا، بەڵکو لەبەر سوودە تەندروستی‌یە گەورە بەدیهاتووەکانیشی بۆ لەشی مرۆڤ و بۆ ڕۆحیشی.

شوێنکەوتنی فەرمانەکانی پەروەردگار مایەی ژیانەوەیە بۆ مرۆڤەکان و زیندوو بوونەوەیانە ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَجِيبُواْ لِلّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُم لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾ الأنفال/٢٤، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، بەدەم بانگەوازی خوا و پێغەمبەرەوە بچن کاتێك بانگتان دەکات بۆ بەرنامە و ڕێبازێك کە دەتان ژێنێتەوە و ژیان بەخشە، کەواتە با بزانین هەموو ئەو شتانەی کە خوای گەورە لەسەر بەندەکانی واجب و پێویست کردووە لە پەرستشەکان و حوکمە شەرعی‌یەکان، هەموویان پڕن لە نهێنی و حیکمەت و سوود بۆ مرۆڤەکان لە دونیا و دوارۆژیشیاندا.

زانایان دەڵێن: ئەصڵ و بنەڕەت لە پەرستشەکان بریتی‌یە لە پەرستنی خودا بەهۆیانەوە، ئەگەر بێتوو نهێنی و حیکمەتەکانیشیان نەزانرێت، چونکە بنەڕەت ئەوەیە کە مرۆڤ بە گوێی فەرمانە خودایی‌یەکان بکات و لە شتە قەدەغە کراوەکان دوور بکەوێتەوە وەك عیبادەت و بەندایەتی و گوێڕایەڵی کردنی بێ‌مەرجی بۆ پەروەردگار.

بەڵام بابزانین زۆرێك لە پەرستشەکان و عیبادەتەکان حیکمەت و سوودەکانیانمان بۆ دەرکەوتووە و دەردەکەوێت، هەر کاتێکیش ئەمە روون بووەوە بۆ بەندەکان ئیمان و بیروباوەڕیان پتەوتر دەبێت و دڵنیایی دەروونیشیان زیاتر دەبێت، و تەواو لایان ئاشکرا دەبێت کە پەروەردگار تەنها فەرمان بەو شتانە دەکات کە خێر وخۆشی و سەعادەتی مرۆڤەکانی تێدایە لە ئێستا و داهاتووشیاندا.

- هەندێك كەس دەپرسێت: ئایا سوود چی‌یە لە باس كردن و دەرخستنی سوودەكان و حیكمەت لە عیبادەت و پەرستشەكاندا؟

+ بۆ وەڵام دەڵێین:

١- خوای گەورە خۆی لە چەندین ئایەتی كتێبە پیرۆزەكەی‌دا نهێنی و سوودەكانی پەرستشەكان و تەشریعەكانی بۆ دەرخستووین، ئەمەش بۆ ئەوەیە هانی مێشك و بیری مرۆڤ بدات بۆ ئەوەی بەردەوام لە لێكۆڵینەوە و كاركردن و بیر كردنەوەدا بێت، هەروەها ئاماژەشە بۆ دەرخستنی ئەو راستی‌یەی كە ئەم بەرنامە پیرۆزە لەسەر بنەما بەرزەكانی (جێبەجێ كردنی سوود و مەصلەحەتەكانی مرۆڤ و دوور خستنەوەی لە زەرە و زیان) دامەزراوە.

٢- ئیسلام پشت لە ژیری و بیركردنەوە هەڵناكات، و هەموو كاتێك گفتوگۆ لەگەڵ خەڵكی‌دا دەكات بە ئاخاوتنێكی راست و دروست و مەنتیق و گوفتارێكی چەسپاو و دامەزراو و زانستی‌یانە، بەردەوام خەڵكیش لە هەموو سەردەمێكدا سوودەكانی یاسا و تەشریعەكانیان بینیوە، كە لەگەڵ بیركردنەوە و گفتوگۆ و مەصلەحەتەكانیاندا گونجاوە، كە ئەمەش بەڵگە بووە لەسەر سەرچاوە بەرزەكەی ئیسلام كە لەلایەن خودای تەنهاوەیە، رۆژووش ئەوەندە حیكمەت و سوودی جەستەیی و دەروونی لێوە دەركەوتووە لەرووی پزیشكی و تەندروستی‌یەوە كە بووەتە هۆی سەرسوڕمان و دەستەوسان كردنی هەموو مرۆڤەكان بە گشتی و زانایانی سەردەم بە تایبەتی.

لە لایەكی ترەوە زانین و لێكۆڵینەوە لە حیكمەت و سوودی تەشریعاتە ئیسلامی‌یەكان هۆكارێكە بۆ زیاد كردنی بیروباوەڕ لە دەروونی ئیمانداراندا، و لەهەمان كاتیشدا هۆكارێكە بۆ بانگەواز كردن بۆ ئەم بەرنامەیەی پەروەردگار، و دەتوانین بەهۆیەوە رێگای هیدایەت بۆ مرۆڤەكان روون بكەینەوە بە شێوەیەك كە بتوانن لێمانی وەربگرن و پابەندی ببن، لەبەر ئەوەی شوێنكەوتنی ئەم بەرنامە پیرۆزە هەموو كاتێك مایەی سوود و قازانجە بۆ مرۆڤەكان لە دونیا و پاشەرۆژیشیاندا و هەروەها بۆ لەشیان و بۆ دەروون و گیان و رۆحیشیان.

ئەم هەوڵەمان لەم کتێبەدا لە بواری دەرخستنی گەورەیی و موعجیزەی ئایەتی پیرۆزی ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة١٨٣) دا خۆی دەبینێتەوە، و هەروەها روون کەرەوەی ئەو فەرموودە پیرۆزەی پێغەمبەرە (ﷺ) کە دەفەرموێت ﴿الصَّوْمُ جُنَّةٌ﴾، الجنة: الوقاية والستر، واتە رۆژوو (جنة)یە: کە بریتی‌یە لە پاراستن و شاردنەوە، کە لە سەرەنجامی گشتی لەم کتێبەدا دەبینین کە رۆژوو نەك بە تەنها پارێزەرە بەڵکو چارەسەریشە بۆ زۆرێك لە نەخۆشی‌یەکان، و هەروەها تەندروستی مرۆڤە تەندروستەکان زیاتر و بەهێزتر دەکات، دەبینین خوای گەورە لە ئایەتی ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة١٨٤)دا ئاماژەی بەم راستی‌یە داوە کە ئەم سوودانەی رۆژوو بۆ ساغ و نەخۆشە وەك یەك، و بۆ دانیشتوو و رێبوارە، مرۆڤ ولز لە رۆژوو نەهێنێت باشە تەنها لە کاتی نارەحەتی زۆردا نەبێت کە خوای گەورە مۆڵەتی بۆ داناوە.

لە رۆژگاری ئەمڕۆماندا گەورەیی و گرنگی رۆژوو لە بواری تەندروستی‌دا بە ئاشکرا دەرکەوتووە، ئێستا لە زوربەی وولاتانی رۆژئاوادا رۆژووی پزیشکی بۆ زۆرێك لە سوودی تەندروستی و چارەسەری نەخۆشی جۆراوجۆر بەکاردێت، لەم دواییانەشدا بە تایبەتی تر رۆژووی ئیسلامی هاتووەتە ئەم مەیدانە و کاری پێدەکرێت لەبەر ئەوەی سوودی زیاترە و ئەو زەرەرانەی کە رۆژووی پزیشکی هەیەتی ئەم لێی دوورە، کار گەیشتووەتە رادەیەك کە زوربەی رۆژئاوایی‌یەکان بۆ تەندروستی خۆیان وەك عادەت و خویان لێکردووە کە ساڵانە چەندین رۆژ بەرۆژوو دەبن، یەکێك لە پزیشکە رۆژئاوایی‌یە بەناوبانگەکان دەڵێت: من لەبەر ئەم سوودانە بەڕۆژوو دەبم:

١- بۆ دابەزاندنی کێشی لەش.

٢- بۆ ئەوەی هەست بە باش بوونی جەستەیی و دەروونی و عەقڵی بکەم.

٣-بۆ ئەوەی کاتێکی ئیسراحەت بدەم بە هەموو ئۆرگان و سیستمەکانی لەشم.

٤-بۆ خۆپاراستن و چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشی‌یە باوەکان.

٥- بۆ پاکردنەوەی لەش لەهەموو ئەو ژەهروخڵتانەی بەبەردەوامی دەچنە ناوی.

٦- بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەهۆیەوە بڕی ئەو جگەرە کێشان و عەرەق خواردنەوەیەی پێوەی گیرۆدە بووە کەم بکاتەوە، لە پێناوی وازهێنانی یەکجارەکیدا لێیان.

٧- بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و دابەزاندنی رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا.

٨- بۆ ئەوەی رزگارمان بێت لە پشت بەستنمان بە دەرمان و ماددە هێمن کەرەوەکان ().

٩- بۆ ئەوەی گەدە هەستێت بەکاری خۆی لە هەرس کردنی خۆراك بە شێوەیەکی باشتر.

ئەمە و زۆرێك سوودی تری رۆژوو هەیە کە بە پشتیوانی خوای گەورە هەوڵ دەدەین لە کتێبەدا بیانخەینە ڕوو و بۆ هەموو مرۆڤەکان و گەلی کوردی موسوڵمان بە تایبەتی روون بکەینەوە کە دەست گرتن بە ئاینی پیرۆزی ئیسلام کە ئاینی باو و باپیرانیشمانە گەورەترین سوود و سەرفرازی تێدایە بۆمان لە دونیا و پاشەڕۆژماندا.

- کاری من لەم کتێبەدا بریتی بووە لە:

* سەرەتا باسکردنی کورتەیەکی مێژوویی دەربارەی رۆژوو گرتن بە گشتی.

* پاشان هێنانەوەی دەقە شەرعی‌یەکان دەربارەی رۆژوو، و ووتەی موفەسیرەکان و راڤەکارانی قورئان و فەرموودەمان لەو بارەوە هێناوە بۆ روون بوونەوەی ماناکانی ئەو فەرموودە پیرۆزانە.

* لە بەشی سێ‌یەمدا (چەند پێشەکی‌یەکی گرنگ دەربارەی ووزە و بەکارهێنانی خۆراك لە لەشدا و زیندە چالاکی‌یەکان)م باس کردووە وەك پێشەکی‌یەك بۆ چوونە ناو بابەتەکەوە و باس کردنی لە رووی زانستی‌یەوە.

* دوایی باسی جیاوازی نێوان رۆژووی ئیسلامی و برسی کردنمان کردووە کە ئەم زیاتر لەرووی پزیشکی‌یەوە بەکاردەهێنرێت، و ئەوەمان روون کردووەتەوە کە لەگەڵ ئەوەی پزیشکان زۆر باسی برسی کردن و سوودەکانی دەکەن، بەڵام

دەرکەوتووە کە ڕۆژووی ئیسلامی زۆر لەو بەسوودترە و ئەو زیانانەی ئەویشی نی‌یە بۆ لەش و زیندە چالاکی‌یەکانی.

* لە بەشی پێنجەمدا چەند سەرنجێکی زانستیمان دەربارەی سوودە پزیشکی‌یەکانی ڕۆژوو بە گشتی بۆ ئەندام و کۆئەندامەکانی لەش و بۆ پاراستنیان لە تێکچوون و نوێ بوونەوەیان، و ڕەووشتەکانی ڕۆژوومان باس کردووە لە رووی زانستی‌یەوە، لەگەڵ هەندێك لە کردەوەی سوودبەخش کە ڕۆژووەوان پێ‌ی هەستێت باشترە.

* بەشی شەشەم کە گرنگترین بەشی ئەم کتێبەیە (لەگەڵ بەشی حەوتەمدا) ئامارەمان تێ‌یدا داوە بە: توێژینەوە ولێکۆڵینەوەکان لەسەر ڕۆژوو لە نەخۆشی و لەش ساغی‌دا کە لە شوێنە جۆراوجۆرەکانی سەر زەوی لە ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا ئەنجام دراوە و لێرەدا بە روونی موعجیزەی ڕۆژوو دەردەکەوێت لە پاراستنی مرۆڤ و هێشتنەوەی لەبارێکی تەندروستی‌دا.

* لە بەشی حەوتەمدا باسی ڕۆژوو و نەخۆشی‌یە جۆراو جۆرەکانمان کردووە بۆ ئەوەی لەلای هەموو نەخۆشێك روون بێت کە کاریگەریی ڕۆژوو بۆ نەخۆشی‌یەکەی چی‌یە، و چ نەخۆشی‌یەك پێویستە بەڕۆژوو ببێت و کێش ڕۆژوو گرتن بەسوودە بۆ نەخۆشی‌یەکەی، و چ نەخۆشێکیش نابێت بەڕۆژوو ببێت.

* پاشان باسی رووەکانی ئیعجازمان لە ڕۆژووی ئیسلامی‌دا کردووە بۆ ئەوەی بە روونی لایەنەکانی ئەم موعجیزە زانستی‌یە گەورەیە دەربخەین لە پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی و سوودەکانی بۆ تەندروستی مرۆڤ و ئاسانی ڕۆژووی ئیسلامی و توانای هەموو مرۆڤێك لە هەستان بە کرداره، ئەمانە هەمووی بە هێنانەوەی بەڵگە زانستی‌یەکان لەو بوارانەدا بۆ سەلماندنی ئەو راستی‌یانە.

* لە کۆتایی‌دا چەند ئامۆژگاری‌یەکی گرنگمان بۆ برا موسوڵمانەکانمان روون کردووەتەوە دەربارەی ڕۆژوو، و بە ووتەیەك کۆتاییمان بەم بابەتە گرنگە هێناوە، کە هیوادارم -إنشاءالله- مایەی سوودی هەموو برا و خوشکێکی موسوڵمان بێت، و رێ ڕۆشن کەرەوەیکیش بێت بۆ ئەو کەسانەی کە بەدوای راستی‌دا دەگەڕێن.

دەرکەوتنی ئەم راستی‌یانە لە رۆژووی موسوڵمانانندا جارێکی تر دەرخەری گەورەیی و راستی ئەم بەرنامە پیرۆزە و بەرزیی سەرچاوەکەیەتی لەلایەن پەروەردگارە، کە هەر ئەو بەڵێنی داوە بەدەرخستنی ئەم راستی‌یانە لە دوارۆژدا ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ فصلت٥٢، ئەویش بە مەبەستی رێنموویی و هیدایەت دانی مرۆڤەکان بۆ باشترین رێگە و بەرنامە لە ژیانیاندا کە بەرنامەکەی ئیسلامە.

والسلام عليكم

ئامادەکار

سلێمانی - ٢٠٠٥/٧/٢٦

﴿ ١ ﴾

کورتەیەکی مێژوویی دەربارەی (ڕۆژوو)

له ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا زۆر لە خەڵکی وادەزانن کە ڕۆژوو تەنها بریتی‌یە لە بێ‌بەش کردنی لەش بە شانە و خانەکانی‌یەوە لە ماددە خۆراکی‌یەکان (لە خواردن و خواردنەوە)، و واتێ‌دەگەن کە لەشی مرۆڤ وەك ئامێرێکی بێ‌گیان وایە کە بە سووتەمەنی کاردەکات، هەر کاتێك لێ‌ی ببڕدرێت ئیتر لە کار وجووڵە دەکەوێت، هەروەها هەڵەیەکی تر لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بریتی‌یە لەو تێکەڵ کردنەی کە ڕوودەدات لەنێوان (ڕۆژووی ئیسلامی) و (برسی کردن)دا، کە هەندێك لە پزیشکەکان (کە بەبێ لێکۆڵینەوە و وردبونەوە شوێن ووتەی پزیشکە ڕۆژئاوایی‌یە بێگانەکان دەکەون) تەنیا باسی برسی کردن (التجويع Starvation) دەکەن لە پرۆگرامەکانیاندا و هەندێك جاری کەم بە ڕۆژوو (Fasting) ناوی دەبەن، و نە لە دوور و نە لە نزیك ئاماژە بۆ ڕۆژووی ئیسلامی (Islamic Fasting) ناکەن، ئیتر بەهۆی ئەم گومان و تێکەڵاو کردنە هەندێك لەزانایان گومانیان بۆ دروست بووە لەحیکمەت و سوودەکانی ڕۆژووی‌ئیسلامی.

بەڵام ڕاستی بە دڵنیایی‌یەوە لە پاش پێشکەوتنی گەورەی زانستەوە لەمڕۆماندا دەرکەوتووە، کە دەریخستووە لە لەشی مرۆڤدا چەندین عەمباری هەرە گەورەی ووزە هەیە، کە وا لە مرۆڤ دەکات کار و جووڵەی ئاسایی بۆ چەندین ڕۆژ بکات و بتوانێت چەند مانگێکیش بەبێ هیچ خۆراکێکی دەرەکی بە زیندوویی بمێنێتەوە.

لێرەوە جیاوازی ڕۆژووی ئیسلامی لە (برسی کردن) بە ئاشکرایی دەرکەوت، چونکە ڕۆژووی ئیسلامی زۆر ئاسانە و جیاوازە و هیچ جۆرە ئەرکێکی قورس ناخاتە سەر لەشی مرۆڤ، و لە هەمان کاتدا ئەوەندە سوودی گەورەی پزیشکی و تەندروستی خۆپارێزی و چارەسەری هەیە بۆ مرۆڤ، وای لێ‌کردووەیەکێك بێت لە زەرووڕەت و پێویستی‌یە گەورەکان بۆ لەش و دەروونی مرۆڤ و دەیکاتە یەکێك لە موعجیزە گەورەکانی تەشریعی ئیسلامی کە لە لایەن پێغەمبەرمانەوە (ﷺ) بۆمان هاتووە.

رۆژوو لە مێژوودا بەچاکی ناسـراوە، زۆرێـك لـە میللـەت و نەتـەوە کۆنـەکان ڕۆژوویان گرتووە، و بە یەکێك لـە کردەوە باشـەکانیان داناوە، وەك: فورسـەکان، ڕۆمـەکان، هیندیـیـەکان، ئیغریقـی و یۆنانیـیـەکان، بابلیـیـەکان، و میسـرییە کۆنەکان.

سەبارەت بە رۆژوو لە ئاینەکانی تردا:

لــەلای گاورەکــان (مەســیحییەکان): بەرپرســان و قەشــەکانی کڵێســای (کاثولیکی) هیچ جۆرە ئامۆژگاری و بنەمایەکیان بۆ رۆژوو دانەناوە، بەڵکو تەنها وای دەبینن کە رۆژووی تەواو (واتە وازهێنان لـە هـەموو جـۆرە خواردەمەنییەك) و رۆژووی ناتەواو (وازهێنان لە هەندێك جۆری خواردن لـە چەند کاتێکی دیاری کـراودا) هۆکـارێکن بـۆ پـاك بوونـەوەی مـرۆڤ لـە هەنـدێك تـاوان، و دەربڕینـی پەشـیمان بوونـەوەی مرۆڤـە لـە سەرپێچـی کردنـی خـودا، لـە لایـەکی تـرەوە بەرپرسانی کڵێسای (رۆمانی ئەرثوذوکسی) ئامۆژگاری شوێن کەوتووەکانیان دەکەن بە بەڕۆژوو بوون لە چەند کاتێکی دیاری کراودا لەگەڵ خواردنی یەك ژەم خۆراك لە هەر رۆژێکدا کە سەعاتێکی دیاری کراویان بۆ داناوە.

مەسـیحی (گـاورە) کۆنـەکان رۆژانـی ٤شـەممە و جومعـە و شـەممەی هـەموو هەفتەیەك بەڕۆژوو دەبوون، هەروەها پەنایان بۆ رۆژوو گرتن دەبرد بە مەبەستی رزگـار بـوون لـە موصـیبەت و ئـەو ماڵوێرانییانـەی تووشـیان دەبـوو، هـەروەها قەشەکانیان فەرمانیان پێدەکردن کە بەڕۆژوو بن هەر کاتێك نیشانەی بەڵایـەکی گشـتی دەرکەوتایـە، لـە سـەرەتای سـەدەی چـوارەمی زایینـیدا کـە سـەردەمی چەوسانەوەی گەورە بـوو بـۆ گاورەکـان، کرداری رۆژووی گـەورە (الصـوم الأکبر) ناسـرا، کـە بریتییـە لـە خۆگرتنـەوە لـە خـواردن بـۆ مـاوەی (٤٠رۆژ) وەك شـوێن کـەوتنێکی کرداری (موسـی) و (عیسـی) پێغەمبـەر (سـەلامی خوایـان لێبێـت) کە یـەکی (٤٠) رۆژ بـەڕۆژوو بـوون پـێش ئـەوەی کـە بـەرنامی خوداییـیان بـۆ بێتـە خـوارەوە، ئـەویش بـۆ ئـەوەی بـەتوانا بـن لـەرووی جسـتەیی و دەروونیشـەوە بـۆ وەرگرتنـی ئـەو پەیامـە خوداییـیانـە، هـەروەها پێغەمبـەرەکانی جوولەکـەکان بـە

گشتی (چ ئەوانەی سەردەمی کۆن و ئەوانەی سەرەمی نوێی پێش عیسی پێغەمبەریش) لە هەموویان دەگێڕنەوە کە بەڕۆژوو دەبوون.

هەروەها بیروبۆچوونی باو لەو سەردەمانەدا ئەوەبوو کە شەیتانەکان لەگەڵ خواردندا دەچنە ناو لەشی مرۆڤەوە، و بۆ ئەوەی مرۆڤ پەیوەندی لەگەڵ خوادا دروست بکات دەبێت پێش هەموو شتێ ئەو شەیتانانە لە لەشی دەربکات و خۆی پاك بکاتەوە، ئەم کارەش تەنیا بە خۆگرتنەوە لە خواردن دەبێت، لە ئینجیلی (مەتتا)دا هاتووە: (شەیتانەکان لە لەشی مرۆڤ ناچنە دەرەوە تەنیا بە نوێژکردن و رۆژوو گرتن نەبێت).

هەروەها جوولەکە کۆنەکانیش بەڕۆژوو دەبوون لە رۆژانی تەعزێیاندا و لە کاتی مەترسیدا، هەروەها بەڕۆژوو دەبوون بۆ ئەوەی سوپاسگوزاری خۆیان بۆ خودا دەربڕن لەبەر ئەوەی بەڵا و ناڕەحەتی لەسەر لابردوون، تا ئێستاش رۆژی لێبوردن (یوم الغفران) لە رۆژژمێری عیبری‌دا رۆژی بەڕۆژوو بوونە بۆ جوولەکەکان.

هەندێك لە فەیلەسووفە یۆنانی‌یە کۆنەکان عادەتیان وابووە کە هەموو ساڵێك چەند رۆژێك لەسەریەك بەڕۆژوو دەبوون، هەروەها رۆژوو بوون لە چەند کاتێکی دیاری کراودا بە باشترین هۆکاریان دادەنا بۆ فێرکردنی دەروون و راهێنانی بۆ بەرگە گرتن و خۆڕاگرتن لەکاتی ناڕەحەتی و کۆسپەکانی ژیاندا و هەروەها بۆ تیژ بوونی بیرکردنەوەیان و فراوان بوونی ئاسۆی درك پێکردنیان، ئەوەبوو (فیساغۆرس)ی بیرکاری زان ٤٠رۆژ بەرۆژوو دەبوو و باوەڕی وابوو کە دەیووت رۆژوو یارمەتی بیرکردنەوە و کردارە فیکری‌یەکان دەدات، هەروەها هەریەك لە (سوقراط) و (ئەفلاتوون)ی یۆنانی ١٠رۆژ بەڕۆژوو دەبوون ساڵانە.

سۆمەری‌یە کۆنەکانیش بەڕۆژوو دەبوون و هەموو حەوتەم رۆژی هەفتەیەك وازیان لە خواردن دەهێنا لەو رۆژەدا وەك ئیسراحەتێك، بەهەمان شێوە مەغۆلەکانیش هەموو ١٠رۆژێك لە رۆژی دەیەمدا وازیان لە خۆراك دەهێنا، هەروەها قەشە و (کاهن)ەکانیشیان ماوەیەکی زۆر بەڕۆژوو دەبوون لە پێش

ئەوەی بچنە ناو ووردەکاری پەرستنەکانیان و قووڵ ببنەوە لە راستی‌یەکان و ووردەکاری ئاینەکانیان.

لە پاش بڵاوبوونەوەی ئیسلامی پیرۆز و جێبەجێ کردنی رۆژووی ئیسلامی لەلایەن زۆرێك لە نەتەوەکانەوە، گرنگی و سوودی ئەم جۆرە رۆژووە ئاشکرا بوو، پزیشکی موسوڵمان (إبن سینا) باسی رۆژووی کردووە وەك چارەسەرێك بۆ زۆرێك لە نەخۆشی‌یەکان، هەروەها پزیشکە موسوڵمانەکانی سەدەکانی ١٠ و ١١ی زایینی باسی رۆژووی ٣هەفتەیان کردووە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئاوڵە (الجدري Small pox)، و سیفلیس (Syphilis)، لە کاتی داگیر کردنی میسر لەلایەن (ناپلیۆن)ەوە رۆژوو لە نەخۆشخانەکاندا کرا بە چارەسەری دیاری کراو و بەکارهێنراو بۆ نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی زاووزێ لە جۆری (الأمراض التناسلية Sexually Transmitted Diseases).

لە سەردەمی راپەرین و رابوونەوە (عصر النهضة) لە ئەوروپادا، زانایانی ئەو وولاتانە داوایان لە خەڵکی دەکرد کە زیادڕەوی لە خواردن و خواردنەوە و نوقم بوون لە ئارەزووەکاندا واز لێبهێنن، و ئامۆژگاری خەڵکی‌یان دەکرد بە بەڕۆژوو بوون، بە مەبەستی جڵەوگیر کردنی ئەو ئارەزووە سەرپێچی کەرانەیان، ئەوەتا یەکێکیان بە ناوی (لۆدڤیك کارناو)ی ئیتاڵی کە خەڵکی شاری ڤینیسیایە (البندقية) چەند لێکۆڵینەوەیەکی نووسیوە لەسەر سوودەکانی رۆژوو، پاش ئەوەی خۆی جێبەجێی کردووە و لە تەمەنی (٨٣)ساڵی‌دا سوودێکی زۆری لێبینیوە، لە یەکێك لە ووتەکانی‌دا دەڵێت: (ئەی ئیتاڵیای داماوی هەژار!، نابینیت کە نوقوم بوون لە ئارەزووەکاندا دەبێتە هۆی کوشتنی هاووڵاتیانت بە رێژەیەکی زیاتر لە هەموو دەردێکی درم کە بڵاودەبێتەوە و لە هەموو چەکێکی کوشندە و لەناوبەریش کە بەکار دەهێنرێت؟! هەموو ئەو سفرە رازاوە زیادڕەوانەی لەم سەردەمەماندا بڵاوبووەتەوە سەرەنجامەکانیان لە کوشندەترین جەنگی سەربازی خراپترە، هەربۆیە پێویستە ئێمە ئەوەندە بخۆین کە پێویستە بۆ بەڕێوەبردنی کاروبارەکانی لاشەمان بەشێوەیەکی گونجاو، و هەر زیادەیەك

لەو برە خواردنانەی دەیانخۆین خۆشی‌یەکی کاتیمان دەداتێ، بەڵام سەرەنجام دەبێت نرخی ئەو خۆشی‌یە بدەین بە نەخۆش کەوتن یان مردنمان).

لە (ئینگلتەرا)ش دکتۆر (تشین) (١٦٧١-١٧٤٣ز) دەربارەی بیروباوەڕی (پرۆتستانت)ی گاوری کە زیادڕەوی دەکەن لە خواردن و خواردنەوەدا دەڵێت: (من نازانم حاڵی خەڵکی چۆنە لە وڵاتانی تردا، بەڵام ئێمەی پرۆتستانت زیادەڕەوی کردن لە خواردن و خواردنەوەدا بە زەرەرمەند دانانێین، تەنانەت هاوڕێیان بە چاوی سووك سەیری ئەو هاوەڵانەیان دەکەن کە زیادڕەوی لە خواردن و خواردنەوەدا ناکات لە هەموو ژەمێکدا!!)، بەڵام ئەم پزیشکە بە پێچەوانەی عادەتی میللەتەکەیەوە چارەسەری خۆی لە شوێنەوارەکانی زیادڕەوی لە خواردن و خواردنەوەدا بەهۆی ڕۆژووەوە کرد و ئەرکی ئاگادارکردنەوەی خەڵکی لەم مەترسی‌یانەی خستە سەر شانی پزیشکان، کە دەڵێت:

(پزیشکەکان نازانن کە ئەوان بەرپرسن بەرامبەر بە کۆمەڵگا و بەرامبەر بە نەخۆشەکانیان و بەرامبەر بە خودا پێش هەموو شتێك، لەبەر ئەوەی ئەوان هانی خەڵکی نادەن بۆ کەم خواردن و تەشجیعی خەڵك دەکەن بۆ زۆر خواردن و زۆر خواردنەوە، بەم ڕێگەیەش دەبنە هۆی کەم بوونەوەی تەمەنی زۆرێك لە نەخۆشەکانیان و لەناوچوونیان)، لەلایەکی ترەوە ئافرەتە بەریتانی‌یەکان کە داوای مافی ئافرەتیان دەکرد بۆ دەربڕینی ناڕەزایی‌یان لە سیستەمی ئەو کاتانە دەستیان کرد بە ڕۆژوو گرتنێکی بەردەوام، ئەویش بۆ ڕاکێشانی سەرنجی خەڵکی بۆ داواکانیان.

لە (ئەڵمانیا)ش پزیشك (فریدریك هۆفمان) (١٦٦٠-١٧٤٢ز) بینی کە بەڕۆژوو بوون یارمەتی چارەسەری ئەم نەخۆشی‌یانە دەدات: فێ (پەرکەم- صرع)، هەوکردن (قورحە)، شێرپەنجەکانی خوێن، ئاوی سپی چاو، و نەخۆشی‌یەکانی پووك و خوێن بەربوونی، هەروەها ئاشکراشی کرد کە ئەو ئامۆژگاری هەموو نەخۆشێکی تووشبوو بە هەر نەخۆشی‌یەك دەکات هیچ نەخوات.

پزیشکەکانیش لە (رووسیا)دا لە سەدەکانی هەژدە و نۆزدەی زایینی‌دا گەیشتنە هەمان ئەنجام، ئەوەبوو دکتۆر (پیتەرڤینیا مینۆڤ) لە زانکۆی (مۆسکۆ) هەستا بە بڵاوکردنەوەی راپۆرتێک لە ساڵی (١٧٦٩ز)دا کە ئامۆژگاری نەخۆشەکانی پێ‌دەکرد کە بە تەواوەتی واز لە خواردن بهێنن لە کاتی نەخۆشی‌دا، بەم شێوەیە روونی دەکاتەوە: (رۆژوو بوون کاتێکی ئیسراحەت کردن دەدات بە گەدەی مرۆڤ، کە وا لە نەخۆشەکە دەکات کاتێک کە دەگەڕێتەوە بۆ سەر خواردن گەدەی بە شێوەیەکی گونجاو خۆراک هەرس بکات کاتێک کە چاک دەبێتەوە)، پاشان دکتۆر (ب. ج. سباسکی) مامۆستا لە زانکۆی (مۆسکۆ) ئاشکرای ئەو سەرکەوتنەی کرد کە لە چارەسەر کردنی جۆرێک لە تا بەناوی تای گەڕاوە (الحمى الراجعة Retrograde Fever)دا بەهۆی رۆژووەوە بەدەستی هات، و ووتی: (رۆژوو بواری چارەسەری بەردەوام دەدات لەناو لەشدا، بەبێ دەست تێوەردانی دەرەوە، ئەمەش لە راستی‌دا چارەسەری نەخۆشی‌یە درێژخایەنەکانە).

لە سەدەی نۆزدەشدا پزیشکی رووسی (زیلاند) ئاشکرای کرد کە رۆژوو بە شێوەیەکی ئیجابی کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماری نەخۆشەکان، و هەروەها کاریگەری‌یەکی بەرچاویشی هەیە لەسەر کۆئەندامی هەرس و خوێنیش بە شێوەیەکی گشتی، لەم بارەیەوە نووسیویەتی: (رۆژوو بوار دەدات بە لەش بۆ ئەوەی بحەوێتەوە و پاشان هەستێتەوە بە چالاکی‌یە ئاسایی‌یەکانی بەهێزێکی تازەبووەوە)، لەو کەسایەتی‌یە بەناوبانگە رووسی‌یانەی کە رۆژوو عادەتیان بوو، چیرۆک نووسی بەناوبانگ (لیۆ تۆلستۆی) بوو کە لەگەڵ هاوسەردەم و هاوەڵەکانی خۆی‌دا بەرۆژوو دەبوون، ئەویش بۆ ئەوەی بە ووتەی خۆیان ژیری‌یان لە چوارچێوەی گرنگی دان بە ماددی‌یەت دەربکەن، و ئیسراحەتێک بدەن بە گەدە و لەشیان و بڕیاری ئەوەیاندا کە: وازهێنان لە خواردن و خواردنەوە بە تەنیا خۆشی‌یەکی لەش نی‌یە، بەڵکو خۆشی و ئارامی‌یەکی گەورەشە بۆ دەروون و گیان.

هیندیی‌یه سوورەکانی ئەمریکا بەڕۆژوو دەبوون بۆ داواکاری بینینی خەو و مژدەی باش و بۆ رازی کردنی خواکانیان، هەروەها ئینگلیزیی‌یە کۆچ کەرەکانیش بۆ ئەمریکا بەڕۆژوو دەبوون، ئەویش بۆ دەست گرتن بە خۆراکەوە و بۆ جێبەجێ کردنی کۆنترۆڵی دەروون و ئارەزووەکان، لە کۆتایی سەدەی نۆزدەیەمدا ناوبانگی ئەمریکی‌یەکان دەرچوو بەوەی کە لە خۆشیی ژیاندا نوقم بوون، هەربۆیە چەندین زانا و کەسایەتی ئەو وڵاتە داوایان دەکرد کە خەڵکی بەڕۆژوو بن، بە مەبەستی هەستان بە کردارێکی پاك کردنەوەی گشتی بۆ لەش، کە پاشان رۆژوو گرتن و دوور کەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوە وەك وەرزشێکی لاشەیی و دەروونیی بوو بە پیشەی زۆرێك لە خەڵکی، دەتوانین ئەو هۆکارانەی وا لە ئەمریکی‌یەکان دەکات کە بەڕۆژوو بن لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورت بکەینەوە:

١- بۆ هەست کردن بە باشبوونێکی گشتی لە تەندروستی‌دا.

٢- بۆ دوورکەوتنەوە لە مەسرەف کردنی زیادە بەهۆی بەرز بونەوەی نرخی خواردەمەنی‌یەکانەوە.

٣- بۆ کەم کردنەوەی جگەرەکێشان و مەی خواردنەوە.

٤- بۆ ئەوەی لەم کاتەدا هەموو لەش لە ژەهرەکان و مادده نیشتووەکان پاك ببێتەوە و رزگاری ببێت.

٥- بۆ رزگار بوون لە بەرز بوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە لەشدا، و بۆ گەیشتن بە هاوسەنگی‌یەکی گونجاو لە پەستانی خوێندا.

٦- بۆ فێربوونی چەند خوویەکی نوێی بەسوود لە بەکارهێنانی خۆراکدا.

٧- بۆ گەیشتن بە ئاستێکی رۆحی بەرز.

٨-بۆ رزگار کردنی لەشیان لە شوێنەواری رابوردوویەکی پڕ لە جۆرەکانی خواردەمەنی و خواردنەوە.

٩- بۆ ئەوەی گرفتی برسی‌یەکان بخەنە پێش چاو، و وەك ئەوان هەست بکەن.

١٠- بۆ چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشی‌یە درێژخایەن و گرانەکان.

هەروەها هەر لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا گرنگی دان بە رۆژوو وەك چارەسەرێك بۆ نەخۆشی لە سەدەی رابوردووەوە دەستی پێکرد، ئەوەبوو دکتۆر (ئیدوارد دیوی) پێش سەدەیەك بە رۆژوو چارەسەری تێکچوونەکانی گەدە و ریخۆڵەکانی کردووە، هەروەها بۆ نەخۆشییەکانی ئاوسان (الإستسقاء)، و هەوکردنە جۆراوجۆرەکان و بێهێزی و لاوازی لەشیش بەکاری هێناوە، ئەم پزیشکە دەیبینی کە ئیسراحەت لە خواردن و کەم کردنەوەی -نەك زۆر خواردن- دەبێتە هۆی بەهێزی و ئاوەدان کردنەوەی کۆئەندامی دەمار، بەلام خواردن -بۆ نەخۆش- دەبێتە هۆی دڵەراوکێ و تێکچوونێکی گەورە بۆی بە ئەندازەی ئەو هیلاکییەی کە کارێکی زۆر قورس و هیلاککەر دروستی دەکات، و دوویاتی ئەوە دەکاتەوە کە خواردن لە کاتی نەخۆشیدا دەبێتە ئەرکێکی هیلاککەر بۆ نەخۆشەکە.

لە رۆژگاری ئەمرۆشدا و لە هەموو جیهاندا (چارەسەرگە) پزیشکییەکان کە بەهۆی رۆژووەوە چارەسەری خەڵکی دەکەن، کە بەشێوەیەکی بەربلاو بلاوبوونەتەوە لە زۆرێك لە وولاتانی رۆژهەلات و رۆژئاوای زەویدا.

٢

دەقە شەرعی یەکان
دەربارەی رۆژوو و
ووتەی موفەسیران
و راڤەکارانی قورئان
و فەرموودە

١) ئایەتە پیرۆزەکانی قورئان دەربارەی ڕۆژوو:

- خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ {١٨٣} أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ {١٨٤} شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَ الْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ {١٨٥}﴾ البقرة، واتە: ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە، ڕۆژووی ڕەمەزان لەسەرتان پێویست کراوە هەر وەکو لەسەر گەلانی پێش ئێوە پێویست کرابوو، بۆ ئەوەی خواناسی و پارێزکاری بکەن، چەند ڕۆژێکی ژمێردراوی دیاریکراو (کە مانگی ڕەمەزانە)، خۆ ئەگەر کەسێك لە ئێوە نەخۆش بوو یان لە سەفەردا بوو با بە ئەندازەی ئەو ڕۆژانەی بۆی نەگیراوە لە ڕۆژانێکی تردا بیان گرێتەوە و ئەوانەش کە بە زەحمەت دەتوانن بەڕۆژوو بن (وەکو پیرەمێرد و نەخۆشە بەردەوامەکان) ئەوە با ژەمێك خواردن ببەخشن بە هەژارێك، ئەوەی زیاتر ببەخشێت ئەوە باشترە بۆی، بێگومان ئەگەر بەڕۆژوو بن چاکترە و پاداشتی زۆرترە ئەگەر بزانن و (بتوانن)، مانگی ڕەمەزان (ئەو مانگەیە) کە قورئانی تێدا هاتووەتە خوارەوە، لە کاتێکدا ئەم قورئانە ڕێنموویی بەخشە بە خەڵکی و بەڵگەی زۆری تیادایە، لە ڕێنموویی و جیاکردنەوەی ڕاست و ناڕاست و حەق و ناحەق، جا کەسێك لە ئێوە مانگی ڕەمەزانی بینی (یان هەواڵی بینینی پێدرا)، دەبا ئەو مانگە بەڕۆژوو ببێت، ئەوەش کە نەخۆش بێت یان لە سەفەردا بێت با لە ڕۆژانی تردا بەو ئەندازە بیگرێتەوە، چونکە خوا ئاسانکاری بۆ ئێوە دەوێت و نایەوێت (پەرستن و فەرزەکانتان) لەسەر قورس و گران بکات و بۆ ئەوەی ئەو ماوە دیاریکراوە تەواو بکەن و خوا بە گەورە بگرن و سوپاس گوزاریشی بکەن لەسەر ئەوەی کە ڕێنموویی کردوون.

٢) فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ) دەربارەی ڕۆژوو و سوودەکانی :

* عن ابي هريرة (رضي الله عنه) ان رسول الله (ﷺ) قال: ﴿قال الله (عزَّ وَجَلَّ): كُلّ عَمَلِ ابْنِ آدمَ لَهُ إلاّ الصِّيام، فَإنّه لي وَأنا أجْزي به، وَالصِّيام جُنَّة، فَإذا كانَ يَوم صَومِ أَحَدِكُمْ فَلا يَرْفُث، وَلا يَصْخَب، وَلا يَجْهَل، فإنْ شاتَمَهُ أَحَدٌ، أو قاتَلَه، فَلْيَقُل: إنّي صائم، إنّي صائم، والّذي نَفْسُ محمّد بِيَدِه! لَخَلُوف فَم الصّائم أطْيَبُ عِنْد الله يَوم القِيامَة مِن ريح المِسْك، وَ للصّائِمِ فَرْحَتان يَفْرَحُهُما: إذا أفطَرَ فَرِحَ بِفطْرِه، وَ إذا لَقيَ رَبّهُ فَرِحَ بِصَومه﴾ رواه مسلم وأحمد، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: خوای گەورە فەرموویەتی: هەموو کارێکی چاکە کە مرۆڤ دەیکات بۆ خۆیەتی بە تەنها، تەنها ڕۆژوو نەبێت کە بۆ منە و منیش دەزانم چۆن پاداشتی بدەمەوە، و ڕۆژوو پارێزەر و داپۆشەرە بۆ مرۆڤ، ئەگەر هەر یەکێکتان بە ڕۆژوو بوون با لەو ڕۆژەدا ووتەی ناشرین نەڵێن، هاوار و کردەوەی ناشرین نەکەن، و بە نەفامیيانە هەڵس وکەوت نەکەن، هەر کەسێکیش جنێوی پێدان یان شەڕی پێفرۆشتن، ئێوە تەنها بڵێن: من بەڕۆژووم، من بەڕۆژووم (و وەڵامی مەدەنەوە)، سوێند بەو کەسەی گیانی محمدی بەدەستە بۆنی دەمی ڕۆژووەوان لە کاتی ئێوارەدا لەلای خوای گەورە لە ڕۆژی قیامەتدا لە بۆنی میسك و گوڵاو خۆشترە، مرۆڤی ڕۆژووەوان دوو دڵخۆشی بۆ هەیە: یەکەمیان کاتێك کە ڕۆژووەکەی دەشکێنێت لە ئێوارەدا دڵخۆشە کە توانی ڕۆژووەکەی بەرێتە سەر، دووەمیان کاتێك کە پەروەردگار دەبینێت لە دوارۆژدا بە ڕۆژووەکەی و پاداشتەکەی دڵخۆش دەبێت.

* لە ریوایەتی (بوخاری) و (ابوداود)دا بۆ فەرموودەکە هاتووە: ﴿الصِّيام جُنَّة، فَإذا كانَ أَحَدُكُمْ صائِماً، فَلا يَرْفُث، وَلا يَجْهَل، فإنْ امْرؤ قاتَلَه أو شاتَمَهُ، فَلْيَقُل: إنّي صائم، إنّي صائم، والّذي نَفْسُ محمّد بِيَدِه! لَخَلُوف فَم الصّائم أطْيَبُ عِنْد الله مِن ريح المِسْك، يَتْرُك طَعامَهُ وَشَرابَهُ وَشَهْوَتَه مِن أجلي، الصِّيام لي، وَأنا أجْزي بِه، وَالحَسَنة بِعَشْرِ أمْثالِها﴾، واتە: ڕۆژوو پارێزەر و داپۆشەرە بۆ مرۆڤ، ئەگەر هەر یەکێکتان بە ڕۆژوو بوون با لەو ڕۆژەدا ووتەی ناشرین نەڵێن، و بە نەفامیيانە هەڵس وکەوت نەکەن، هەر کەسێکیش جنێوی پێدان یان شەڕی پێفرۆشتن، ئێوە تەنها بڵێن: من بەڕۆژووم،

من بەڕۆژووم (و وەڵامی مەدەنەوە)، سوێند بەو کەسەی گیانی محمدی بەدەستە بۆنی دەمی ڕۆژووەوان لە کاتی ئێوارەدا لەلای خوای گەورە لە بۆنی میسك و گوڵاو خۆشترە، لەبەر ئەوەی لەبەر خاتری من واز لە خواردن و خواردنەوە و ئارەزووەکانی دێنێت، ڕۆژوو بۆ منە منیش دەزانم چۆن پاداشتی بدەمەوە، و هەموو چاکەیەکیش بە ۱۰بەرامبەر دەنووسرێت.

* عن عبدالله بن عمر (رضي الله عنهما) ان النبي (ﷺ) قال: ﴿الصِّيام والقرآن يَشْفَعان للعَبْد يَوم القِيامة، يَقول الصِّيام: أي رب! مَنَعْتُهُ الطَّعام والشَّهَوات بالنَّهار فَشَفِّعْني به، وَيقُول القُرآن: مَنَعتهُ النَّوم باللَّيل فَشَفِّعني فيه، قال: فَيُشَفَّعان﴾ رواه أحمد بسند صحيح، واتە: ڕۆژوو و قورئان لە ڕۆژی دواییدا تکا و شەفاعەت بۆ ئەو بەندانە دەکەن کە کردوویانە لەلای خوای گەورە، ڕۆژوو دەڵێت: ئەی پەروەردگار، بەهۆی منەوە و من ڕێم لێگرت لە ئارەزووەکان و لەوەی بخوات و بخواتەوە بەڕۆژ لەبەرئەوە تکاکەم بۆی وەربگرە، قورئانیش دەڵێت: منیش ڕێم لێگرت لە خەوتنی لە شەودا و بەمنەوە خەریك دەبوو بۆیە تکاکەم بۆی وەربگرە، فەرمووی: ئیتر خوای گەورە تکاکەیان وەردەگرێت و لەو بەندەیە خۆش دەبێت.

* عن ابي امامة (ﷺ) قال: اتيت رسول الله (ﷺ) فقلت: مُرني بِعَمَلٍ يُدْخِلُني الجنَّة، قال: ﴿عَلَيك بِالصَّوم فَإِنَّهُ لا عِدْلَ لَـهُ﴾، ثُمَّ اتَيتُهُ الثانية، فقال: ﴿عَلَيْكَ بالصِّيام﴾ رواه أحمد والنسائي والحاكم وصححه، واتە: هاوەڵێکی پێغەمبەر (ﷺ) بەناوی (ئەبو ئومامە) دەڵێت: ڕۆژێك چوومە خزمەت پێغەمبەر (ﷺ) و پرسیارم لێکرد: ئەی پێغەمبەری خودا فەرمانم پێبکە بە کردەوەیەك کە ئەگەر بیکەم بەهۆیەوە بچمە بەهەشتەوە، ئەویش فەرمووی: زۆر بەڕۆژوو بە چونکە هیچ کردەوەیەکی تر هاوشانی نییە، (ئەبو ئومامە) دەڵێت: جارێکی تریش چوومە خزمەتی و هەمان پرسیارم دووبارە کردەوە، ئەویش هەر فەرمووی: زۆر بەڕۆژوو بە.

* عن ابي سعيد الخدري (ﷺ) ان النبي (ﷺ) قال: ﴿لا يَصُوم عَبْد يَوماً في سبيل الله إلاَّ باعَدَ الله بِذلك اليَوم النَّارَ عَن وَجْهِهِ سَبْعِينَ خَرِيفاً﴾ رواه البخاري و مسلم، واتە: هەر بەندەیەك لەبەر خوای گەورە بە تەنها ڕۆژێك بەڕۆژوو ببێت، ئیللا خوای گەورە

بەهۆی ئەو ڕۆژەوە ئاگری دۆزەخ لە ڕوخساری ماوەی حەفتا پایز دوور دەخاتەوە و لێی دەپارێزێت.

* عن سهل بن سعد (ﷺ) ان النبي (ﷺ) قال: ﴿إنَّ في الجنّة باباً يُقالُ لَه: الرّيّان، يَدْخُلُ منْهُ الصّائمون يَوم القِيامة لا يَدْخُلُ مَعهم أحَدٌ غَيْرهم، يقال: أين الصّائمُون؟ فَيَدخُلون منه، فإذا دَخَلَ آخِرُهم أُغْلِقَ فَلَم يَدْخل منه أحد﴾ رواه البخاري ومسلم، واته: لە بەهەشتدا دەرگایەك هەیە پێی دەوترێت: ڕەییان، تەنها ڕۆژووەوانەکان لە ڕۆژی دوایی‌دا لێوەی دەچنە ناو بەهەشتەوە و کەسی تر ناچێت، دەوترێت لەو ڕۆژەدا: کوان ڕۆژوو گرەکان؟ کە لەو دەرگایەوە دەچنە ژوورەوە بۆ بەهەشت، هەر کاتێك کۆتایین ڕۆژووەوان پێی‌دا تێپەڕی ئیتر ئەو دەرگایە دادەخرێت و کەسی تر پێی‌دا تێپەڕ نابێت بۆ بەهەشت.

* ئیمامی (بوخاری وموسلیم) گێڕاویانەتەوە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿یا مَعْشَرِ الشَّباب! مَن استطاعَ مِنكم الباءَة فَلْيَتَزَوَّج، فَإنّه أغَضُّ لِلبَصَر وَأحصَنُ للفَرج، وَمَن لَم يَسْتَطِع فَعَلَيه بِالصَّوم فَإنّه لَـه وِجاء﴾، واته: ئەی کۆمەڵی گەنجان: هەر کەسێك لە ئێوە توانای ژن هێنانی هەیە با ژن بهێنێت، چونکە چاو و عەورەتی مرۆڤ لە حەرام دەپارێزێت، هەر کەسێکیش نەیتوانی (توانای ماددی نەبوو) با بەڕۆژوو ببێت چونکە ڕۆژوو پارێزەرە بۆی.

٣) چەند فەرموودەیەکی پێغەمبەر (ﷺ) دەربارەی واجب بوونی ڕۆژووی ڕەمەزان و دەرخستنی گەورەیی‌یەکەی:

* عن عبدالله بن عمر (رضي الله عنهما) قال: سمعت رسول الله (ﷺ) يقول: ﴿بُنِيَ الإسلام على خَمس: شَهادة أن لا إله إلاّ الله، وأنَّ مُحمداً رسول الله، وَإقام الصّلاة، وَإيتاء الزّكاة، وَصِيام رَمَضان، وَحج البَيت﴾ رواه البخاري ومسلم، واته: ئاینی ئیسلام لەسەر پێنج پایە دامەزراوە: شایەتی‌دان بە تاك و تەنهایی خودا و پێغەمبەرایەتی محمد (ﷺ)، و نوێژکردن، و زەکات دان، و ڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان، و حەج کردنی ماڵی خودا.

* عن طلحة بن عبيدالله (رضي الله عنه): أن رجلاً سَأَلَ النَّبي (ﷺ) فقال: يا رسول الله! لخبرني عما فَرضَه الله عَلَيَّ مِن الصيام، قال: ﴿شَـــهرُ رَمَضَـــان﴾، قال: هَل عَلَيَّ غَيْرُه؟ قال: ﴿لا، أن تطَـــوَّع﴾ رواه البخاري، واتـه: رۆژێـك پیاوێـك لـه پێغەمبـەری پرسی: ئـەی پێغەمبـەری خـودا پـێم بڵـێ ئـەوەی خـوای گـەورە لەسـەری فـەرز و پێویست کردووم له رۆژوو، پێغەمبەریش (ﷺ) فەرمووی: مانگی رەمەزان، کابرا ووتی: هیچی ترم لەسەر نی‌یه، فەرمووی: نەخێر، مەگەر خۆت رۆژووی سوننەت بگریت بۆ خێری زیاتر.

* عن ابي هريرة (رضي الله عنه) أن رسول الله (ﷺ) قال لَمّا حَضَرَ رَمَضان: ﴿قَد جاءَكُم شَهْر مُبارَك، افترضَ الله عَلَيكم صِيامَه، تُفتَح فيه أبواب الجَنَّة، وَتُغلَق فيه أبواب الجَحـــيم، وَتغل فِيه الشَّياطين، فِيه لَيْلَة خَيْر مِن أَلْفِ شَهْر، مَن حُرِمَ خَيْرَها فَقَـــد حُـــرم﴾ رواه أحمد والنسـائي، واتـه: پێغەمبـەر (ﷺ) سـاڵێکیان کـه رەمـەزان هـات فـەرمووی: ئـەوا مانگێکی پـیرۆز رووی لـەئێوه کـردووه، فـەرز کـراوه لەسـەرتان رۆژوو بوونەکەی، دەرگاکانی بەهەشتی تێدا دەکرێنەوه، و دەرگاکـانی دۆزەخـی تێـدا دادەخـرێن، و شەیتانەکان لەم مانگەدا دەبەسترێنەوه، شەوێکی تێدایه له هـەزار مـانگ خێرتـره عیبـادەت کـردن تـێ‌یدا، هـەر کەسـێك لـەم شـەوه بێبـەش ببێـت ئـەوا کەسـێکی مەحروم و بێبەشه.

* یـەکێك لـه هاوەڵـەکان بۆمـان دەگێرێتـەوه: گـوێم لێبـوو پێغەمبـەر (ﷺ) دەربارەی مـانگی رەمـەزان دەیفـەرموو: ﴿تُغلَق أبواب النَّار وتُفتح أبواب الجَنَّة، وَتصفدُ فِيهِ الشَّياطين، قال: وَيُنادي مَلَك: يا باغِيَ الخَير! أبْشِر، ويا باغِيَ الشَّرّ! أَقْصِر، حَتّى يَنْقَضيَ رَمَضَـــان﴾ رواه أحمـد والنسـائي بسـند جيـد، واتـه: دەرگاکـانی دۆزەخ دادەخـرێن و دەرگاکانی بەهەشـت دەکرێنەوه، و شـەیتانەکان دەبەسترێنەوه و کۆت دەکرێن، فریشـتەیەك لـەم مانگـەدا هـاوار دەکـات: ئـەی خـەڵکانی چاکەکەر کـه بـەدوای چاکەدا دەگـەڕێن: مـژده بێـت لێتـان، ئـەی شـەڕخوازانیش دووربکەونـەوه و واز بێنن، ئەمه تاوەکو مانگەکه تەواو دەبێت.

* عن ابي هريرة (رضي الله عنه) ان النبي (ﷺ) قال: ﴿الصَّلوات الخَمْس، وَالجُمعة إلى الجمعة، وَرَمَضان إلى رَمَضان، مُكَفِّرات لِما بَيْنَهُن إذا اجتنبَت الكَبائر﴾ رواه مسلم، واته: پێنج فەرزەی نوێژ، و جومعە بۆ جومعە، و مانگی رەمەزان بۆ مانگێکی تری رەمەزان، ئەمانە هەمووی تاوانەکانی کە لە نێوانیاندا دەکرێت دەسڕنەوە ئەگەر مرۆڤ تاوانی گەورە نەکات.

* عن ابي سعيد الخدري (رضي الله عنه) ان النبي (ﷺ) قال: ﴿مَن صامَ رَمَضان وَعرفَ حُدوده، وتَحفظ مما كانَ يَنبَغي أن يتحفظ منه كَفَرَ ما قَبْلَه﴾ رواه أحمد والبيهقي وسنده جيد، واته: هەر کەسێك مانگی رەمەزان بەرۆژوو بێت و سنوورەکانی خودا لەو مانگەدا بزانێت، و خۆی بپارێزێت لەو شتانەی قەدەغەیە و پێویستە خۆی لێبپارێزێت لەو مانگەدا ئەوا دەبێتە هۆی سڕینەوەی تاوانەکانی پێشتری ئەو کەسە.

* عن ابي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (ﷺ): ﴿مَن صامَ رَمَضانَ إيماناً واحتِساباً غُفِرَ لَهُ ما تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِه﴾ رواه أحمد وابو داود والنسائي، واته: هەرکەسێك مانگی رەمەزان بەرۆژوو ببێت تەنها مەبەستی پاداشتی خودا بێت و لە بیروباوەڕییەوە بێت، ئەوا خوای گەورە لە هەموو گوناهەکانی لەپێشتری خۆش دەبێت و بۆی دەسڕێتەوە.

* عن ابن عباس (رضي الله عنهما) ان رسول الله (ﷺ) قال: ﴿عُرى الإسلام وَقواعد الدين ثلاثة: عَلَيْهِنَّ أُسِّس الإسلام -مَنْ تَرَكَ مِنهن واحِدة فَهُوَ بِها كافِرٌ حَلال الدَّم-: شَهادة أن لا إله إلا الله، وَالصَّلاة المَكْتوبة، وَصَومُ رَمَضان﴾ رواه ابويعلى والطبراني، واته: گرێکانی ئیسلام و پایەکانی دین سیانن: لەسەریان ئیسلام دامەزراوە — هەر کەسێك یەکێکیان واز لێبهێنێت و باوەڕی پێی نەبێت، ئەوا بەو دانەیە کافر دەبێت و خوێنی حەڵاڵ دەبێت: شایەتی دان بەتاك و تەنهایی خودا، و نوێژە فەرزەکان، و رۆژووی رەمەزان.

پێناسەی ڕۆژوو

ڕۆژوو (الصیام) لە زمانی عەرەبیدا واتە: وازهێنان لە خواردن و خواردنەوە و چوونە لای خێزان و قسەکردن (ترك الطعام والشراب والنكاح والكلام)، لە (المعجم الوسیط)دا هاتووە: ڕۆژوو (الصوم): بریتییە لە وازهێنان لە شتێك یان کردەوەیەکی دیاری کراو و دوورکەوتنەوە لێی، بە ڕۆژووەوان دەووترێت بەڕۆژووە لەبەر ئەوەی وازی لە خواردن و خواردنەوە و چوونە لای خێزان هێناوە، هەروەها بە مرۆڤی بێدەنگ بووش دەووترێت بەڕۆژووە لەبەر ئەوەی وازی لە قسەکردن هێناوە، وەك خوای گەورە لە باسی (مەریەم)دا (علیها السلام) دەفەرموێت: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا﴾ مريم٢٦، واتە: من بڕیاردم داوە بۆ خودا کە واز لە قسەکردن بهێنم، هەروەها (صوم) ڕۆژوو بەمانای ناوەنجینەیی و ناوەڕاست دێت، بە خۆر دەووترێت (صامت الشمس) واتە خۆر لە نیوەڕۆدا لە ناوەڕاستی ئاسماندایە، هەروەها بۆ نیشتن و بێدەنگی با و ئاویش بەکاردێت (صام الريح والماء)، لە شەرعیشدا ڕۆژوو بەوە پێناسە دەکرێت: کە بریتییە لە وازهێنان و خۆگرتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی ڕۆژوو دەشکێنن (یان لە: خواردن و خواردنەوە و چوونە لای خێزان) لە هەڵهاتنی بەرەبەیانەوە (الفجر) تا خۆرئاوا بوون لەگەڵ بوونی نیاز و نیەت بۆ بەڕۆژوو بوون.

ئاماژە زانستییەکان لە ووتەی ڕافەکاران و موفەسیرەکانی قورئاندا

ڕۆژوو و هەموو تەشریعاتە خودایییەکان بۆ بەدەست هێنانی سوود و مەصلەحەت بۆ مرۆڤەکان دانراوە، جا ئەگەر ئەم مەصلەحەتانە ڕۆحی و دەروونی بن، یان لە ڕەووشت و هەڵس وکەوتدا بن، یان لاشەیی و ماددی بن ئەویش بۆ پاراستنی تەندروستی لەش، هەر لەبەر ئەمەیە کە خوای گەورە ڕۆژووی لەسەر ئێمە و نەتەوەکانی پێشووش پێویست کردووە، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ﴾، موفەسیر (فەخری ڕازی) دەربارەی دەڵێت: (ئەم عیبادەتە لەسەر پێغەمبەران و

نەتەوەکانی پێش ئێوە لە ئادەمەوە تا ئێوە واجب بووە، و خوای گەورە بە تەنها لەسەر ئێوەی دانەناوە).

خاوەنی (تفسیر المنار) دەڵێت: (لەسەر میللەتانی پێشووش نووسراوە، و پایەیەکی هەموو دینێکی پێش ئێوە بووە، لەبەر ئەوەی لە بەهێزترین عیبادەتەکان و خاوێنکەرەوەی دەروونە، کە خوای گەورە دەفەرموێت لەسەر میللەتانی پێشووش پێویست کراوە ئەمە بەڵگەی یەکگرتوویی بەرنامە ئاسمانییەکانە لە بنەڕەتەکان و مەبەستەکانیان)، رۆژووی نووسراو لەسەر هەموو میللەتێك هەمووی یەك جۆر بووە کە بریتییە لە وازهێنان لە خواردن و خواردنەوە و جیماع لە بەرەبەیانییەوە تا رۆژئاوا بوون، هەندێك جار درێژتر بووە و شەو و رۆژێکی خایاندووە، وەك رۆژووی جوولەکەکان کە لە ٢٤سەعاتدا تەنها یەك ژەمیان خواردووە، هەروەك لە فەرموودەیەکی پێغەمبەردا (ﷺ) هاتووە: ﴿فَصْلُ ما بَينَ صِيامِنا وَصِيام أهل الكِتاب أَكْلَةُ السَّحَرِ﴾ رواه مسلم، واتە: جیاوازی نێوان رۆژووی ئێمە و رۆژووی دیانەکان بریتییە لە خواردنی پارشێو، کەواتە ئەوان لە ئێوارەوە تا ئێوارەکەی تر هیچیان نەخواردووە.

ئیمامی (إبن الجوزي) لە تەفسیری (زاد المسیر) لە باسی مانای (كَمَا كُتِبَ)دا دوو رای هێناوە: **یەکەمیان:** ئەم لێك چوواندنە لە حوکمی فەرزکردنی رۆژووەکەدایە (کە بە گشتی پێویست بوو لەسەریان بەرۆژوو بن) نەك لە شێوازەکەیدا، (سعید بن جبیر) دەڵێت: لەسەریان نووسرا بوو کە نان بخۆن تا دەخەون، دوای ئەوە بۆیان نەبوو بخۆن تا شەوی داهاتوو، و حەرامیش بوو بۆیان لە شەوی رۆژوودا بچنە لای خێزانەکانیان، کە ئەمە روخسەتێکە خوای گەورە بۆ ئێمەی داناوە ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَآئِكُمْ﴾ البقرة١٨٧، واتە: حەڵاڵە بۆ ئێوەی (ئوممەتی محمد) کە شەوانی رۆژوو بچنە لای خێزانەکانتان، **دووەمیان:** لێك چوواندنەکە بۆ ژمارەی رۆژەکانی رۆژووە: یان ئەوەتا ئێمەش و ئەوانیش مانگی ٣رۆژمان لەسەر فەرز بووە کە بەرۆژوو ببین، بەڵام بۆ ئێمە ئەوە هەڵوەشاوەتەوە بە رۆژووی مانگی رەمەزان کە فەرز بووە، یان ئەوەیە کە لەسەر

ئیمە و میللەتانی پێشووش هەمان مانگی رەمەزان فەرز کراوە کە بەڕۆژوو ببین، بەڵام ئەوانەی پێشتر دەستکاری و گۆڕانکاری‌یان لە کات و ناوەڕۆکی رۆژوودا کردووە، خاوەنی تەفسیری (المنار) دەڵێت: لەو (تەورات)ەی جوولەکەکان کە ئێستا لەبەردەستدایە هیچی تێدانی‌یە لەسەر پێویست بوونی رۆژوو، تەنها مژدەی چاك دەدات بە رۆژووەوانان، و چەسپیوە کە (موسی) پێغەمبەر (علیه السلام) ٤٠رۆژ بەرۆژوو بووە، جوولەکەکانی ئەم سەردەمەش هەفتەیەك بەڕۆژوو دەبن وەك یادکاری‌یەك بۆ رووخانی (ئۆرشەلیم) و داگیر کردنی، و یەك رۆژی مانگی (ئاب)یش بەرۆژوو دەبن.

هەروەها گاورەکانیش لە (ئینجیل)ەکانیاندا ووتەی تێدا نی‌یە لەسەر پێویست بوونی رۆژوو، تەنها وەسفی رۆژوو دەکات و بە عیبادەت دایدەنێت، گرنگترین رۆژووشیان ئەو رۆژووەیە کە پێش جەژنی (الفصح)یان دەیگرن کە (موسی) پێغەمبەر (علیه السلام) بەڕۆژوو دەبوو تێیدا، بەهەمان شێوە (عیسی) پێغەمبەریش (علیه السلام) خۆی و هاوەڵەکانی (الحواریون) تی‌یدا بەڕۆژوو دەبوون، پاشان بەرپرسان و سەرانی کڵێساکان شێوازی تری‌یان لە رۆژوو داهێنا وەك: نەخواردنی گۆشت، یان نەخواردنی ماسی، یان نەخواردنی هێلکە و شیر، کە رۆژووی راست و دروست و پێویست لەسەر پێشینەکانیان وەك رۆژووی جوولەکەکان وابووە، کە لە شەو و رۆژێکدا یەك جار خواردنیان دەخوارد، بەڵام ئەمان گۆڕی‌یان و ئێستا لە نیوەی شەوەوە بەرۆژوو دەبن بۆ نیوەڕۆ، (قاسیمی) لە تەفسیری (محاسن التأویل)دا دەڵێت: (هەر کاتێك ووشەی رۆژوو بەکار بهێنرێت لە هەموو شەریعەتێکدا مەبەست پی‌ی وازهێنانە لە خواردن و خواردنەوە بە تەواوەتی هەموو رۆژەکە تا ئێوارە، نەك تەنیا گۆڕینی جۆرێك خواردن بە جۆرێکی تر).

لە مانای ووتەی پەروەردگار ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾دا چەندین راڤە ووتراوە، گرنگترینیان ئەمانەیە: یەکەم: وەرگرتنی سیفەتی (تەقوا) یان پارێزکاری بەهۆی رۆژووەوە، کە مرۆڤ دەپارێزێت لە کردن و کەوتنە ناو ئەو تاوانانەی کە خودا

پێی ناخۆشە و بەهۆیەوە تووڕە دەبێت لە بەندەکانی، دووەم: بەردەوام بوون لەسەر ڕۆژوو بە مەبەستی بەدەست هێنانی ڕەزامەندی خودا پارێزەرێکە بۆ مرۆڤ لە کەوتنە تاوانەوە کە تووشی تووڕەیی و قینی پەروەردگاری دەکات، کە ئەم دوو مانایە زۆر نزیکن لە یەکەوە، سێیەم: ئەوەیە کە ڕۆژوو پارێزەرە بۆ مرۆڤ و دەیپارێزێت لە هەموو تێکچوون و نەخۆشی و مەترسی‌یەك کە لەوانەیە تووشی ببێت لە لەش یان دەروونی‌دا.

سەبارەت بە مانای یەکەم: (الرازي) لە تەفسیرەکەی‌دا دەڵێت: (ڕۆژوو مرۆڤ فێری تەقوا دەکات، لەبەرئەوەی شکاندنی هەوا و ئارەزووەکانی تێدایە، مرۆڤ دەگێڕێتەوە لە تاوان و خراپەکاری، و خۆشی‌یەکانی دونیا و دەسەڵات بچووك و کەم دەکاتەوە چونکە ئارەزووەکانی سك و عەورەت دەشکێنێت، هەر کەسێك زۆرتر بەرۆژوو ببێت ئەم دوو شتەی زیاتر لەلا سووك دەبێت، کە ئەمە دەبێتە هۆی بەربەستێك و دەیگێڕێتەوە لە تاوان و حەرام کراوەکان، ئەمانە هەمووی پێکەوە هۆکاری تەقوا و خۆپارێزین).

هەریەك لە (الزمخشري) لە تەفسیری (الكشاف)، و (قاسیمی) لە تەفسیری (محاسن التأویل)دا، و (إبن الجوزي) بەشێوەیەکی نزیك لەم ووتانە ڕاڤەیان کردووە، هەروها (الشوكاني) لە تەفسیری (فتح القدیر)دا هەمان تەفسیری کردووە.

(محمد رشید رضا) لە (تەفسیری المنار)دا دەڵێت: (ئەم ووتەیە ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ ڕوون کردنەوەی مەبەستی فەرز کردنی ڕۆژوو و سوودە گەورەکەی و حیکمەتە بەرزەکەیەتی، بەوەی کە دەروونی مرۆڤی ڕۆژووەوان ئامادە دەکات بۆ تەقوای خودا بە وازهێنان لە ئارەزووە سروشتی‌یە حەڵاڵەکانی بەردەست، تەنها بە مەبەستی جێبەجێ کردنی فەرمانی پەروەردگار و دەست کەوتنی پاداشت، لێرەوە توانای مرۆڤ بۆ دوور کەوتنەوە لە ئارەزووە حەرامەکان و ئارام گرتن لەسەریان بەهێزتر دەبێت، و هەروەها توانای مرۆڤیش بەهێز دەکات لە هەستان بە تاعەتەکان و خێرەکان و ئارام گرتن و بەردەوام بوون لەسەریان)، هەربۆیە

پێغەمبەریش (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿الصِّيام نِصْفُ الصَّبْرِ﴾ حديث صحيح رواه ابن ماجة، واتە: رۆژوو نیوەی سەبر و ئارام گرتنە.

(لَعَـــلَّ) لێرەدا بۆ ئومێد خواستنە (الترجي)، کەواتە رۆژووی ئیسلامی بۆ ئەشکەنجەدانی مرۆڤ نی‌یە بەڵکو بۆ پەروەردەکردن و پاککردنەوەی دەروونێتی، خوای گەورە هیچ پێویستی‌یەکی بە رۆژووی ئێمە نی‌یە و دەوڵەمەندە لەم کارەی ئێمە و تەنها بۆ سوود و قازانجی ئێمە لەسەری داناوین، (القرطبي)یش لە تەفسیرەکەی‌دا ووتەی زانایانی کورت کردووەتەوە لە مانای (لَعَلَّكُـــمْ تَتَّقُـــونَ) و دەڵێت: (ووتراوە بە مانای لاواز کردن دێت، چونکە هەر کاتێك ئارەزووەکان لاواز بوو تاوانەکانیش کەم دەبێتەوە، هەروەها ووتراوە مانای: وازهێنان و دوورکەوتنەوە لە تاوان دەگەیەنێت، و ووتراویشە کە مانای فراوانی (تەقوا) دەگرێتەوە و هۆکارێکی خۆپارێزی‌یە لەبەر ئەوەی ئارەزووەکان دەمرێنێت).

لە مانای سێ‌یەمدا: کە بریتی‌یە لە پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی‌یە دەروونی و جەسەیی‌یەکان، (محمد رشید رضا) دەڵێت: (لە سوودە تەندروستی‌یەکانی رۆژوو ئەوەیە کە ماددە کەڵەکە بووەکان لە لەشدا لەناو دەبات، بە تایبەتی لە لەشی موسریفە زۆر خۆرە کەم ئیشکەرەکاندا، هەروەها تەڕی‌یە زیانبەخشەکانیش ووشك دەکاتەوە، و ریخۆڵەکان لە ژەرەکانی قەڵەوی پاك دەکاتەوە، چەوری دەتوێنێتەوە یان نایەڵێت لە لەشدا زۆر ببێت -کە زۆر مەترسیدارن بۆ دڵ-، پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿صُومُوا تَصِـحُّوا﴾*، (واتە: بەرۆژوو بن بۆ ئەوەی هەمیشە تەندروست و لەش ساغ بن)، هەندێك لە پزیشکەکانی رۆژئاوا دەڵێن: رۆژوو بوونی مانگێك لە هەموو ساڵێکدا پاشەڕۆ و پاشماوە مردووە کەڵەکە بووەکانی لەش بۆ ماوەی یەك ساڵ لەناو دەبات).

یەکێك لە نووسەرانی سەردەم بەناوی (عبدالرحمن حسن حبنكة الميداني) لە کتێبی (الصيام ورمضان في السنة والقرآن) لە مانای (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)دا دەڵێت: واتە

---

* (ابن السني) و (أبو نعيم) و (الطبراني) گێڕاویانەتەوە کە فەرموودەیەکی (حسن)ە.

ڕۆژوو بۆ پاراستنی لەشتان و نەفستانە بەهۆی ئەم خۆپارێزیی‌یەی کە دەیکەن، کەواتە مەبەست پاراستنی نەفسە لە هەموو شتێك کە زەرەری پێبگەیەنێت لە دونیادا و لە سزای خودا لە دوارۆژدا، ئەو کەسەی فەرزی ڕۆژوو بە شێوە ڕاستەکەی جێبەجێ بکات ئومێد وایە لە دونیادا لە زەرەر و زیان بیپارێزێت و هۆکاری لەشساغی بێت بۆی، ئەویش بەهۆی سوننەتی خودایی لە هۆکارەکاندا، هەروەها ئومێد وایە لە دوارۆژیشدا لە سزای سەرپێچی کردن بیپارێزێت.

سەبارەت بە ووتەی خودایی ﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ﴾ چەند ڕایەك هەیە کە ڕاسترینیان ئەوەیە کە مەبەست پێی ڕۆژەکانی مانگی ڕەمەزانە، کە ووتەی زوربەی موفەسیرەکانە، (الفخر الرازي) دەڵێت: لێرەدا خوای گەورە منەت بەسەر ئیماندارانەوە دەکات کە وەك بفەرموێت من ڕۆژووی هەموو ڕۆژەکان یان زوربەی ڕۆژەکانی ساڵم لەسەر پێویست نەکردوون کە لە توانامدا هەبوو لەسەرتانی دانێم، بەڵام من ڕەحمم پێکردن و کارەکەم سووك کردووە لەسەرتان –نەك تەنها ئێوە بەڵکو میللەتانی پێش ئێوەش– کە چەند ڕۆژێکم لەساڵدا بۆ دیاری کردن کە تێیدا بەڕۆژوو بن.

خوای گەورە ڕۆژووی ڕەمەزانی لەسەر لەش ساغ و نەخۆشیش فەرز کردووە، ئەو نەخۆشەی کە لە ئایەتەکەدا ڕوخسەتی پێدراوە ڕۆژووەکەی بشکێنێت (وەك زوربەی تەفسیر زانان و زانایان و فوقەها دەڵێن) ئەوەیە کە ئەگەر نەخۆشەکە بەڕۆژوو ببێت لەوانەیە ببێتە هۆی زەرەرێکی بەرچاو بۆ نەخۆشەکە یان نەخۆشی‌یەکەی لەسەر قورس ببێت، چونکە –وەك لە دوایی‌دا باسی دەکەین– زۆر نەخۆشی هەیە کە ڕۆژوو بوون بۆی بەسوودە و تەنانەت دەبێتە هۆی چاك بوونەوەی خاوەنەکەی، کەواتە مەرجی ڕۆژوو نەگرتن بۆ نەخۆش ئەوەیە لەسەرەوە باسمان کرد، لێرەوە دەگەینە ئەوەی کە هەموو تەشریعەکانی ئیسلام بە گشتی و ڕۆژوو بە تایبەتی ئاسانن و لە توانای هەموو کەسێکدا هەیە و هیچ جۆرە زەرەرێك بە لەش ناگەیەنن، هەر کاتێکیش ناڕەحەتی هەبوو خوای گەورە ڕوخسەتی داناوە بۆ ئەوەی ئەم کارئاسانی‌یە بەردەوام بێت، پێغەمبەریش (ﷺ)

دەفەرموێت: ﴿بُعِثْتُ بِالحَنِيفِيَّة السَّمْحة﴾ رواه أحمد، واتە: من نێردراوم بەو ئاینەی کە هیچ جۆرە نارەحەتی و بارگرانی‌یەکی تێدا نی‌یە، هەروەها خوای گەورەش لە دینەکەماندا قورسی و نەتوانایی لەسەر دانەناوین ﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾الحج٧٨، هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) لە فەرموودەیەکی تردا دەفەرموێت: ﴿إِنَّ خَيْرَ دِينِكُم أَيْسَرَه، إِنَّ خَيْرَ دِينِكُم أَيْسَرَه﴾ رواه أحمد، واتە: باشترین دینی ئێوە ئاسانترینەکەیەتی، باشترین دینی ئێوە ئاسانترینەکەیەتی.

ئاماژە زانستی‌یەکان لە ووتەی راڤەکارانی فەرموودەدا

١- ووتەی پێغەمبەر (ﷺ): ﴿الصِّيام جُنَّة﴾:

ئیمامی (النسائي) لە کتێبی فەرموودەکەیدا زیادەیەکی بۆ ئەم فەرموودەیە هێناوە لە عائیشەوە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿الصِّيام جُنَّة مِنَ النَّار﴾ صححه الألباني في صحيح الجامع، واتە: رۆژوو پارێزەرە لە دۆزەخ، ئیمامی (ئەحمەد)یش فەرموودەیەکی تری هێناوە لە (ابی هريرة)ەوە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿الصِّيام جُنَّة وَحِصْنٌ حَصِينٌ مِنَ النَّار﴾ صححه الألباني في صحيح الجامع، واتە: رۆژوو پارێزەر و قەڵایەکی تۆکمەیە لە دژی دۆزەخ، ئیمامی (إبن حجر) لە (فتح الباري)دا لە شەرحی (جُنَّة)ی فەرموودەکاندا دەڵێت: (الجُنَّة: الوِقايَة وَالسَّتر)، واتە: بە مانای پارێزەر و داپۆشەر دێت، لە دۆزەخ (وەك پێشتر ووتمان)، یان ووتوویانە پارێزەرە لە ئارەزووەکان، ئیمامی (نەوەوی)یش دەڵێت: (داپۆشەرە، واتە تاوانی مرۆڤ دادەپۆشێت و هەروەها مرۆڤیش لە دۆزەخ دادەپۆشێت).

٢- ووتەی پێغەمبەر: ﴿يا مَعْشَرَ الشَّباب! مَن استطاعَ مِنكم الباءَة فَلْيَتَزَوَّج، وَمَن لَم يَستَطِع فَعَلَيه بِالصَّوم فَإِنَّه لَه وِجاء﴾:

(إبن حجر) دەڵێت: پێغەمبەر (ﷺ) لەم فەرموودەیەدا ووتەکەی تایبەت کردووە بە گەنجانەوە، چونکە ئەمان چالاکترن لەرووی زاووزێوە، (البـاءَة) بە مانای توانای ماددی جەستەیی بۆ ژن هێنان، واتە ماناکەی بریتی‌یە لە: ئەوەتان توانای ماددی و جەستەیی و کەل وپەلی هەیە بۆ ژن هێنان با ژن بهێنێت، ئەوەشی ناتوانێت با بەرۆژوو بێت بۆ ئەوەی ئاگری ئارەزووەکانی

دابمرکێنێتەوە، ووتەی (فَعَلَيه بِالصَّوم) بە مانای بەردەوام بوون و زۆر ڕۆژوو گرتن دێت، کە ئەمە ڕای زانایانە کە هەر کەسێك توانای ژن هێنانی هەبێت واجبە لەسەری ژن بێنێت، ئەوەشی ناتوانێت دەبێت بە بەردەوامی بەڕۆژوو ببێت.

هەروەها (إبن حجر) ئاماژەی داوە بە پەیوەندی نێوان برسێتی و دامرکاندنەوەی ئارەزووەکاندا وەك لە فەرموودەکەدا هاتووە، هەروەها دەڵێت: ئارەزووی حەزکردن لە ئافرەت بەستراوەتەوە بە خواردنەوە، کاتێك ئەم بەهێز بێت ئەویش بەهێز دەبێت و هەر کاتێکیش ئەم لاواز بێت ئەویش لاواز دەبێت، ووتەی پێغەمبەریش (فَإِنَّه لَه وِجاء): بەکارهێنانی ووشەی (وِجاء) لێکچوواندنێکە مەبەست پێی ئەوەیە بەردەوام بوون لەسەر ڕۆژوو دەبێتە هۆی دامرکاندنەوەی ئارەزووەکان و لاواز کردنی.

٣

چەند پێشەكی یەكی گرنگ
دەربارەی ووزە و
بەكارهێنانی خۆراك
لە لەشدا و
زیندە چالاكی یەكان

ئەو خواردنەی دەیخۆین چی‌یە و لە چی پێکدێت؟

ئەو خواردنەی کە دەیخۆین بە شێوەیەکی بنەڕەتی لە گەردەکانی هەوا و ئاو و خاکی زەوی پێکدێت، لە هەواوە گازەکانی: {ئۆکسجین (O_2) و نایترۆجین (N_2) و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن (CO_2)} بەشداری دەکەن، لە ئاوەوە توخمەکانی: {هایدرۆجین (H) و ئۆکسجین (O)}، و لە خاکیشەوە کانزاکانی: {ئاسن (Fe)، مس (Co)، زینک (Zn)، یۆد (I)، صۆدیۆم (Na)، پۆتاسیۆم (K)، مەگنیزیۆم (Mg)، فۆسفۆر (P)، و گۆگرد (S) .....) و چەندین توخمی تر بەشداری دەکەن.

لە گەردیلەکانی ئەم توخمانەوە گەردەکانی ماددە خۆراکی‌یە سەرەکی‌یەکان دروست دەبن: پرۆتینەکان، شەکر و کاربۆهیدراتەکان، چەوری‌یەکان، و ڤیتامینەکان، خوای پەروەردگار بە چەندین شێواز و وێنە و ڕەنگ و تامی جیاواز بۆی ڕەخساندووین، بۆ ئەوەی مرۆڤ بیانخوات، ئەو وزەیەی لە خۆرەوە دێت بۆ زەوی ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە دروست کردنی ئەم پێکهاتە خۆراکی‌یانە، جا لەسەر زەوی بێت یان لەناو دەریادا.

مەبەست چی‌یە لە خواردن؟

هەموو زیندەوەرێك کە خۆراك دەخوات مەبەستی پێی جێبەجێ کردنی دوو مەبەستە: یەکەم: بەدەست هێنانی وزەی پێویست بۆ زیندە چالاکی‌یەکانی ڕۆژانەی. دووەم: دروست کردنی خانەی نوێ لە لەشی‌دا، هەروەها دروست کردنی پێکهاتە گرنگەکانی لەش، وەك: هۆرمۆنەکان، ئەنزیمەکان، پرۆتینەکانی خوێن و پلازما، و دژە تەنەکان، ئەمانە هەمووی بۆ جێگرتنەوەی ئەوانەی لە کاتی زیندە چالاکی‌یەکاندا تێك دەشکێن.

چۆن لەش سوود لە خۆراك وەردەگرێت؟

لەشی مرۆڤ سوود لەو ماددە خۆراکی‌یانە وەردەگرێت بەوەی کە هەڵیاندەوەشێنێت لە لەشدا بۆ پێکهاتە سەرەتایی‌یەکانیان، و دەرپەڕاندنی وزە لێیانەوە، ئەم کردارە پێی دەووترێت کرداری نواندنی خۆراك یان زیندەچالاکی

(التمثيل الغذائي او الإستقلاب او الأيض Metabolism)، کە بریتییە لەو گۆڕانکارییە کیمیاییی و گۆڕانکارییانەی ووزە کە لە لەشی زیندەوەراندا ڕوودەدات، و دەتوانین لە دوو کرداردا کورتی بکەینەوە: **کرداری بنیاتنان (عملیة البناء Anabolism)**؛ کە لێرەدا پێکهاتە سەرەتاییەکانی خۆراک دوای شیبوونەوەیان بە ئەنزیمەکانی هەرس کردن و هەڵمژینیان لە ڕیخۆڵەوە، بەکار دەهێنرێن بۆ دروست کردنی خانەی نوێ و پێکهاتە زیندووە جۆراوجۆرەکان، **کرداری تێکشکاندن (عملیة الهدم Catabolism)**؛ کە لەش هەڵدەستێت بە سووتاندنی پێکهاتەکانی خۆراک بە چەند هەنگاوێکی وورد و دوای یەک، لێرەدا ئەم پێکهاتانە دەئۆکسێندرێن: کاربۆهیدراتەکان، پرۆتینەکان، و چەورییەکان، کە [illegible]ەوە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو پەیدا دەبێت، لەگەڵ ئەو ووزەیەی کە پێویستە بۆ زیندە کردارەکانی ناو لەش، ئەو ووزەیەی لەم کردارەوە پەیدا د[illegible] بە ڕێژەیەکی کەم و بە هێواشی دەردەپەڕێنرێت، و بە شێوەیەکی زۆر [illegible]ەرەکانە لەناو لەشدا هەڵدەگیرێت بۆ ئەنجامدانی کردارەکانی ناو لەش.

[illegible]ریمەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لە نێوەندی کرداری نواندنی خۆراکدا لەناو خانەکاندا، ئەم ئەنزیمانە لە کردارەکانیاندا پشت دەبەستن بە هەندێک ڤیتامین یان کانزا، هەندێکی تریان پشت دەبەستن بە هۆرمۆنەکانی کوێرە ڕژێنەکان لەناو لەشدا، بەهۆی ئەم کرداری نواندنی خۆراکەوە لەش پێکهاتە گرنگەکانی خانەکانی دەست دەکەوێت، لەگەڵ ئەو ووزەیەی کە پێویستە بۆ خستنە گەڕی سەرجەم زیندە کردارەکانی تایبەت بەخۆی، هیچ زیندەوەرێک هەرگیز ناتوانێت دەست لە ووزە هەڵگرێت و ووزەی نەوێت، چونکە هەر کاتێک ووزە نەما ئەوا ئەو زیندەوەرە زیندە چالاکی و زیندە کردارەکانی دەوەستێن و ژیانی تەواو دەبێت، لێرەدا بابزانین ئەم ووزەیە چییە کە ئەوەندە بۆ لەش گرنگە؟

ووزە بریتییە لە چەند شەپۆلێکی کارۆموگناتیسی، کە لەوانەیە چەند شێوازێکی جیاواز وەربگرێت، لەوانە: ووزەی ڕووناکی، ووزەی گەرمی، ووزەی

کیمیـایی، ووزەی میکـانیکی یـان جوولـەیی، و ووزەی کارەبـایی، ووزە لـە شێوەیەکەوە دەگۆڕێت بۆ شێوەیەکی تر، ئەوەتا ووزەی رووناکی دەگۆڕدرێت بۆ ووزەیەکی کیمیایی کە خۆراك و تەختەی لێوە دروست دەبێت لە رووەکاندا، ووزەی گەرمیش کە لە سووتانی تەختە و نەوتـەوە پەیدا دەبێت دەگۆڕدرێت بۆ ووزەیـەکی میکـانیکی کـە ئۆتۆمبێـل و شـەمەندەفەر و فڕۆکـە و رۆکێتـەکان دەجوولێنێـت، هـەروەها ووزەی کارەبـاییش دەگۆڕێـت بـۆ ووزەی رووناکی لـە گڵۆپەکاندا، هەروەها دەگۆڕێت بۆ ووزەیـەکی میکانیکی وەك لـە مۆتۆڕەکاندا، و دەشگۆڕێت بۆ ووزەی گەرمی وەك لە بۆیلەر و هیتەر و گەرمکەرەکاندا.

مرۆڤ ووزەی لە خواردنەوە دەست دەکەوێت لـە شێوەی ووزەیـەکی کیمیـایی کە هـەڵگیراوە لـە نێـوان گـەرد و گەردیلەکانیدا، کـە بڕەکانیـان جیـاوازە، هـەموو گرامێك لە کاربۆهیدرات و پرۆتینەکان (٤,١) کیلۆ کالۆری* ووزە دەدات بە لەش، هـەموو گرامێـك لـە چـەوریش (٩,٣) کیلـۆ کـالۆری ووزە دەدات، ئـەویش دوای سووتاندنی بە هێواشی لە کردارێکی وورد و نـاوازەدا بـەناوی زینـدە ئۆکسـاندن (الأکسدة الحیویة Biologic Oxidation)، لـەم کـردارەدا ئەنزیمـەکان وەك کارکـەرێك کاردەکـەن و هـەروەها ئـەو پێکهاتانـەی لێـرەوە دروسـت دەبـن هـەڵیان دەگـرن، لەشیش سـوود لـەو ووزەیـە وەردەگرێـت کـە دەسـتی کـەوتووە لـە ئـیش پێکردنی سیستەمە جۆراوجۆرەکانیدا، وەك: کۆئەندامی دڵ و سووڕانی خـوێن، کۆئەنـدامی هەناسـە، و کۆئەندامـەکانی هـەرس و میـز و دەمـار، هـەروەها بـۆ گواسـتنەوەی ئایۆنـەکان بـەناو دیـواری خانەکانـدا و گواسـتنەوەی ئیشـاراتە جۆراوجۆرەکـان بـەناو خانـە دەمارییەکانـدا، و سـەرجەم کـردار و گۆڕانکارییـە کیمیاییـەکانی کـرداری نوانـدنی خـۆراك، هـەروەها ووزە لـە لەشـدا بـۆ جوولـە بەکاردێت، و بۆ دروست کردنی گەرمی پێویست بۆ راگرتنی پلـەی گـەرمی لـەش

---

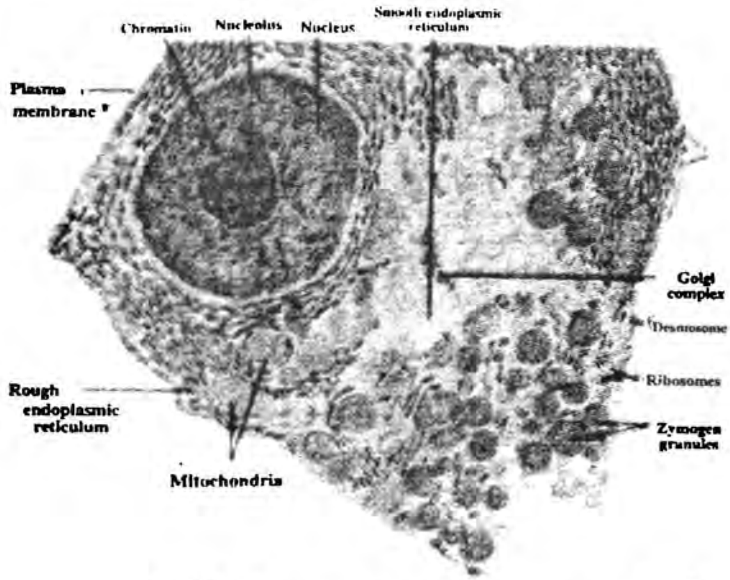
* (کالۆری) یەکەیەکی پێوانەیە، و بەوە پێناسە دەکرێت کە بریتییە لەو بڕە ووزە گەرمییەی کە پێویستە بۆ بەرز کردنەوەی پلەی گەرمی یەك گرام لە ئاو بە بڕی یەك پلەی سەدی، یەکەی لەم گەورەتر بریتییە لە (کیلۆ کالۆری) کە (١٠٠٠ کالۆری)یە.

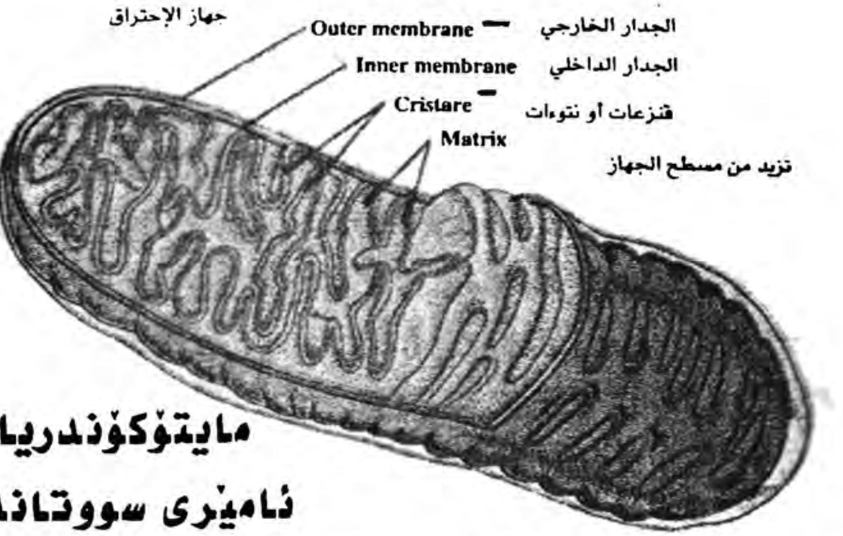
له پلەیەکی جێگیردا، هەرچیش لەم ووزەیە زیاد دەبێت لە پێویستیی‌یەکانی لەش هەڵدەگیرێن لە چەند عەمبارێکی تایبەتدا کە لە کاتی پێویستدا بانگ دەکرێن و دەهێنرێنەوە.

کرداری ئۆکساندنی (ئۆکساندن: بریتیی‌یە لە یەکگرتنی ئۆکسجین لەگەڵ ماددەیەکی تردا یان وون کردنی هایدرۆجین یان وون کردنی ئەلیکترۆن) پێکهاتەکانی خۆراك دوای هەرس کردن و هەڵمژینیان لەناو هەموو خانەکانی لەشدا روودەدات، ئەوەی هەڵدەستێت بەم کردار و خزمەتە گەورەیە چەند ئامێرێکی تایبەتن کە لە هەموو خانەکانی لەشدا هەن، و پێیان دەووترێت خەپلە درێژکۆلەکان یان (مایتۆکۆندریا Mitochondria)، لەم کارگە ووردەکارەدا (کە بە ووردبین و مایکرۆسکۆب نەبێت نابینرێت) ووزە دەردەپەڕێت لە گەردەکانی پێکهاتە خۆراکیی‌یەکانەوە، ئەویش لەسەر ئاستی ئەلیکترۆنەکان یان پرۆتۆنەکانی گەردیلەکانیان، دەبینین کە خوای گەورە بۆ لەشی مرۆڤ ئەم ئامێرانەی رەخساندووە بۆ دروست کردنی ووزە، کە زۆر ووردن لە قەبارەدا و ووردەکارن و لە هەموو خانەکانی لەشدا بڵاو بوونەتەوە بۆ ئەوەی پێویستیی‌یەکانیان لە ووزە بۆ دابین بکەن.

ئەو برە ووزەیەی کە لە کرداری تێکشکاندنی خۆراك لەناو لەشدا دروست دەبێت هەمان ئەو برە ووزەیەیە کە لە کرداری تێکشکاندنی خۆراکەوە لە دەرەوەی لەشدا دەست دەکەوێت، بەڵام ووزە لەناو لەشدا لە شێوەی کردارێکی دەرەکی وەك: جووڵە بەهەموو شێوەکانیی‌یەوە لە رۆیشتن و راکردن و قسەکردن و نووسین دەردەکەوێت، هەروەها لە شێوەی گەرمیشدا لەناو خانەکاندا دەردەکەوێت، یان گەرمیی‌یەکی تیشکدراوە بۆ دەرەوەی لەش، هەروەها لە شێوەی ووزەیەکی هەڵگیراویشدا دەردەکەوێت، ئەمانەش هەمووی بەپێی ئەم هاوکێشەیە:

ووزەی بەدەست هاتوو لە خۆراکەوە = کرداری دەرەکی لەش + گەرمی + ووزەی هەڵگیراو.





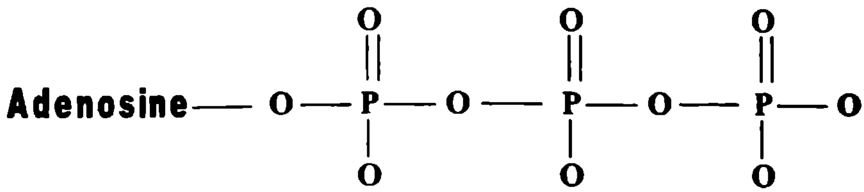
مایتۆکۆندریا
ئامێری سووتاندن

(لە سەرەوە) وێنەی خانەیەکی پەنکریاسە کە (١٦٠٠) جار بە میکرۆسکۆپی ئەلیکترۆنی گەورە کراوە، کە تێیدا زۆربەی پێکهاتە وردەکانی خانەکە دەرکەوتووە. (لە خوارەوەش) وێنەی ئامێرێکی سووتاندنە (Mitochondria) کە تێیدا چەوری و کاربۆهیدراتەکان دەئۆکسێنرێن بۆ دروست کردنی وزە، هەر خانەیەکی لەش بە پێی چالاکییەکانی مایتۆکۆندریای تێدایە، بۆ نموونە لە هەر خانەیەکی جگەردا زیاتر لە (١٠٠٠) مایتۆکۆندریای تێدایە، ماسولکە خانەکانیش زیاتری تێدایە.

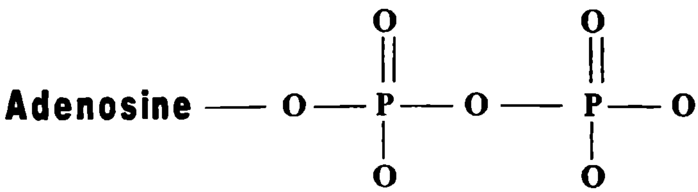
کاتێك کە خۆراك لە دەرەوەی لەش دەسووتێنرێت هەموو ووزەی بەدەست هاتوو لە شێوەی ووزەی گەرمیدا دەبێت، هەروەها ووزەی بەدەست هاتووی ناو لەشیش بە شێوەی گەرمی دەردەکەوێت ئەگەر بێتوو مرۆڤ نەجووڵێت و پێش ماوەیەکی کەم خۆراکی خواردبێت، هەروەها ووزەی زیادە لە پێویستییە راستەقینەکانی لەش هەڵدەگیرێت لەناو لەشدا بە چەند شێوازێکی جیاواز، یان وەك چەند ماددەیەکی خۆراکی چڕ کە لە دواییدا ووزەیان لێوە دەردەپەڕێت پاش ئۆکساندنیان، ئەمانیش وەك: چەورییەکان کە لەژێر پێست و لەناو لەشدا هەڵدەگیرێن، یان وەك پرۆتینەکان کە لەناو ماسوولکەکان و شانەکانی تری لەشدا هەڵدەگیرێن، و وەك گلایکۆجین کە لە جگەر و ماسولکەکاندا هەڵدەگیرێت، یان ئەو ووزەیە لە چەند بۆندێکی کیمیایی هەندێك پێکهاتەی فۆسفاتیدا هەڵدەگیرێت کە توانای هەڵگرتنی بڕی یەکجار زۆری ووزەی هەیە، وەك: ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی (**Adenosine Triphosphate**) یان (**ATP**) و هەندێك پێکهاتەی هاوشێوەی تریش.

ووزە لەسەر شێوازی یەکەم (لە پێکهاتەکاندا) لە کاتی ناوەڕاستی کرداری نواندی خۆراکدا هەڵدەگیرێت، کە لەم کاتەدا پێکهاتە کیمیاییەکانی دروست بوو لە شەکرەکان و ترشە ئەمینییەکان و چەورییەکان زۆر لەیەك دەچن، و دەتوانرێت هەر یەکێکیان بگۆڕدرێت بۆ ئەوی تر، بۆیە ئەگەر مرۆڤ رادەیەکی زیاتری لە پێویستی خۆی لە شیرینی و پرۆتین خوارد لە خۆراکەکەیەوە، ئەوا ئەو بڕە زیادەیە لەم قۆناغەدا دەگۆڕێت بۆ چەوری و هەڵدەگیرێت بۆ کاتی پێویست، ووزە لەسەر شێوازی دووەم (لە ماددە کیمیاییەکاندا) لە قۆناغی کۆتایی تێکشکاندن (Catabolism)دا دەبێت کە هەموو پێکهاتە کیمیاییەکانی خۆراك دەگۆڕێت بۆ دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو کە ووزەیەکی زۆر لەم کارلێکە کیمیاییانەوە دەردەپەڕێت،کە خانەکان ناتوانن یەکسەر بەکاری بهێنن لەبەر ئەوەی لە پێکهاتە فۆسفۆرییە ووزە بەرزەکاندا هەڵگیراوە، کە بۆندەکانیان بڕێکی ئێجگار گەورە ووزەی هەڵگرتووە کە دەگاتە (١٠-١٢) کیلۆکالۆری بۆ هەر

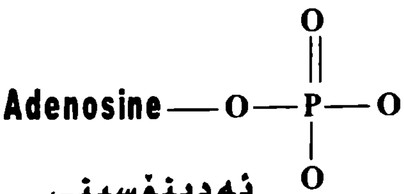
گەردێك لە ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی، ئەم پێکهاتەیە بە عەمباری سەرەکی وزە لە لەشدا دادەنرێت، کە وزە دەدات بە خانەکان بەپێی پێویست و بەشێوەیەکی سوود بەخش بۆ چالاکییەکان، بۆ نموونە خانە ماسولکەییەکان پێویستییەکی زۆر زیاتریان بە وزە هەیە لەو خانانەی کە پێکهاتە گرنگەکانی لەش وەك: (هۆرمۆنەکان و پرۆتینەکانی لەش) دروست دەکەن.



ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی

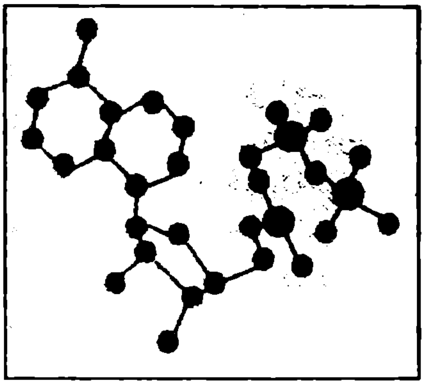


ئەدینۆسینی دوو فۆسفاتی



ئەدینۆسینی
یەك فۆسفاتی

پێکهاتەی کیمیایی هەر سێ ئاوێتەکانی؛
ئەدینۆسینی یەك و دوو و سێ فۆسفاتی



هێلکاری ئاوێتەی
ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی

ووزه لەم پێکهاتە سەرسوڕهێنەرەدا بەپێی ژمارەی بۆندە فۆسفاتی‌یەکەی هەڵدەگیرێت، واتە بۆندە سیانی‌یەکان ووزەی زیاتر لە بۆندە دووانی‌یەکان هەڵدەگرێت، و دووانی‌یەکانیش زیاتر لە بۆندە تاکەکان، هەروەها ووزەش لێیانەوە بە قۆناغ و بەپێی بۆندە فۆسفاتی‌یەکان لێیان دەردەپەڕێت، کاتێك ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی (ATP) دەگۆڕێت بۆ ئەدینۆسینی دوو فۆسفاتی (ADP) بڕی یەکەمی ووزەی لێوە دەردەپەڕێت، و بڕی دووەم کاتێك (ADP) دەگۆڕێت بۆ ئەدینۆسینی یەك فۆسفاتی (AMP)، کە پاشان ئەم پێکهاتەیە دەگۆڕێتەوە بۆ دوو شێوەکەی تری کاتێك کە گەردەکانی ئۆکسجین تێیدا ئەلیکترۆنی زیاتر هەڵدەگرێت، بەم شێوەیە بڕێکی ئێجگار گەورە لە ووزە هەڵدەگرێت لە کرداری تێکشکاندنەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی بیدات بە زیندە کردارەکانی لەش لە قۆناغی بونیاتناندا، ئیتر ئەم سووڕە بەو شێوەیە بەردەوام دەبێت.

هەندێك پێکهاتەی فۆسفۆڕی تر بەم کردارە هەڵدەستن و بە هەمان شێوە، وەك: فۆسفاتی کریاتین، گوانیزینی سێ فۆسفاتی، سایتیدینی سێ فۆسفاتی، و ئەنۆزینی سێ فۆسفاتی، هەروەها هەندێك پێکهاتەی نافۆسفاتیش بەهەمان ئەم کارە هەڵدەستن، و هەمان مەبەست دێننە دی کە ئەویش بریتی‌یە لە هەڵگرتن و کۆکردنەوەی ئەو ووزە ئێجگار زۆرەی لە کرداری سووتاندنی خۆراك و ئۆکساندنی‌دا دروست دەبێت لەناو مایتۆکۆندریای خانەکاندا، پاشان پێشکەش کردنی ئەم ووزەیە بۆ لەش بە شێوەیەکی سوودبەخش، و پاراستنی خانەکان خۆیان لە فەوتان و تێکشکان کە لەوانەیە بەهۆی ئەو ووزە گەورەیەی کە لەم کارلێکانەوە پەیدا دەبێت رووبدات.

ووزەی هەڵگیراو لە لەشدا:

دەتوانین ووزەی بەردەست لە لەشدا بکەین بە دوو بەشی سەرەکی‌یەوە: ئەو ووزەیەی کە یەکسەر لەبەر دەستدایە و لە پلازمای خوێندایە، وەك: گلوکۆز و ترشە چەوری‌یە سەربەستەکان و چەوری سێ گلیسرۆلی، و ووزەی هەڵگیراو لە شانەکانی لەشدا، وەك: گلایکۆجینی هەڵگیراو لە جگەر و ماسولکەکاندا، و پرۆتینی هەڵگیراو لە ماسولکەکاندا بەشێوەیەکی سەرەکی، و هەروەها چەوری‌یە

هەڵگیراوەکان لە شانە چەوری‌یەکاندا (Fatty Tissues) لە هەموو لەشدا، (خشتەی ژمارە ١) برەکانی ئەم ووزە هەڵگیراوانە دەردەخات لەناو لەشی مرۆڤێکی پێگەیشتووی خاوەنی پێوانەیەکی نموونەیی‌دا.

ئەو برە ووزەیەی کە لە پلازمای خوێندایە (١٨٠٠ کیلۆ کالۆری) بەشی زیندە کردارە سەرەکی‌یەکان لە رۆژێکدا بۆ ماوەی نزیکەی ٨٠دەقیقە دەکات، گلایکۆجین دادەنرێت بە سەرچاوەی سەرەکی ووزە بۆ لەش لەو کاتە کەمەی کە مرۆڤ لە خواردن دەکەوێت، کە ووزە دەدات بە لەش بۆ ماوەی نیو رۆژ (نزیکەی ١٢ سەعات)، بەڵام چەوری‌یە هەڵگیراوەکان لە شانە چەوری‌یەکاندا و پرۆتینی ماسولکەکان سەرچاوەی سەرەکی ووزەن لە ماوەی برسی کردنە دوور و درێژەکاندا.

هاوسەنگی لە ووزەدا:

خوای پەروەردگار هەموو زیندەوەرانی بەشێوەیەك رێکخستووە کە بتوانێت هاوسەنگی‌یەکی ووزەی هەبێت لەگەڵ دەوروبەری خۆی‌دا، کە بەپێی پێویستی خۆی ووزەیان لێوەربگرێت، رووەك بە شێوەیەکی هاوسەنگ لە تیشکی خۆرەوە ووزە وەردەگرێت، بەپێی پێویستی خۆی بەبێ زیاد و کەم، و ئاژەڵەکانیش تەنها لە خواردنەوە ووزە وەردەگرن، جا ئەگەر رووەکی بێت یان ئاژەڵی، خوای گەورە بە شێوەیەك ئەو پەیوەندی و ئارەزووی خواردنەی تێدا داناون کە تەنها بەپێی پێویستی خۆیان دەخۆن، تەنها ئاژەڵە راگیراوەکان نەبن کە لەلایەن مرۆڤەوە بەخێو دەکرێن -بۆ ئەوەی مرۆڤ سوود لە ووزە هەڵگیراوەکەی لەشیان بکات-، هەروەها ئەو ئاژەڵانەی لە زستاندا دەخەون و مت دەبن ئەویش بۆ ئەوەی لە کاتی مت بوونی‌دا ئەو ووزە هەڵگیراوە بەکار بهێنێت.

لە مرۆڤیشدا ئەو هاوسەنگی‌یە لە لەشی‌دا لەگەڵ دەوروبەری‌دا هەیە، چونکە کاتێك کە ئەو برە خواردنەی دەیخوات کەمتر بێت لە پێویستی‌یەکانی بۆ زیندە چالاکی‌یەکانی لەشی و کردارە جۆراوجۆرەکانی، ئەو کاتە هاوسەنگی ووزە لە لەشی‌دا سالب دەبێت و لەش پاڵ دەبات بۆ ئەو ووزەیەی هەڵگیراوە لە لەشدا لە شێوەی گلایکۆجین و پرۆتین و چەوری‌دا، لێرەوە کێشی ئەو کەسە بەرەو کەم بوون دەڕوات.

	ووزە	كێش بە كیلۆگرام	ووزە بە كیلۆ كالۆری
ئەو ووزەیەی لەناو پلازمای خوێندایە	- گلوكۆز	٠,٠٢	٨٠
	-ترشی چەوری سەربەست	٠,٠٠٠٣	٣
	-چەوری سیانی گلیسرۆڵ	٠,٠٠٣	٣٠
		كۆ	١١٣
ئەو ووزەیەی لەناو شانەكاندا هەڵگیراوە	-گلایكۆجین(ماسولكەكان)	٠,٣٥	١٤٠٠
	-گلایكۆجین (جگەر)	٠,٨٥	٣٤٠
	-پرۆتین (بە زۆری لە ماسولكەكاندا)	٦	٢٤٠٠٠
	-چەوری (چەورییە شانەكان)	١٥	١٤١٠٠٠
		كۆ	١٦٦٧٤٠

(خشتەی ١) كە ئەو بڕە ووزانەی لەناو لەشدا هەڵگیراون دەردەخات، كە ئەم بڕە بۆ كەسێكی پێگەیشتوو كە كێشی (٧٠) كیلۆگرام بێت دەگاتە (١٦٦)هەزار كیلۆ كالۆری، كە چەورییەكان بەرزترین ڕێژەی پێكدێنن كە دەگاتە (١٤٠,٠٠٠) كیلۆ كالۆری، كاربۆهیدراتەكان ڕێژەیان كەمترە كە دەگاتە (١٩٠٠) كیلۆ كالۆری، ئەوەی دەمێنێتەوە بۆ پرۆتینەكانە كە نزیكەی (٢٤٠٠٠) كیلۆ كالۆرییە ، ئەم بڕە ووزەیە بەشی پێویستییەكانی مرۆڤێكی ئاسایی بۆ ماوەی مانگ تا سێ مانگ دەكات كە تێیدا هیچ جۆرە خواردەمەنییەك نەخوات.

بە پێچەوانەشەوە کاتێك مرۆڤ بڕێك خواردنی زیاد لە پێویستی‌یەکانی خۆی دەخوات، ئەوا ئەو بڕە زیادەیە لە لەشدا هەڵدەگیرێت بۆ کاتی پێویست، بەم شێوەیە کێشی ئەو مرۆڤە زیاد دەکات.

ئەو بڕە وزەیەی مرۆڤ پێویستی‌یەتی؛

ئەو هاوسەنگی‌یەی کە هەیە لە نێوان وزەی بەکارهاتوو لەلایەن لەشەوە و ئەو وزەیەی لە خواردنی خۆراکەوە دەستی دەکەوێت بە شتێکی زۆر گرنگ دەهنرێت بۆ ژیان، رادەی ناوەندی ئەو وزەیەی مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی‌یەتی بریتی‌یە لە (٢٠٠٠) کیلۆ کالۆری، کە بەکاردێت بۆ پاراستن و درێژە پێدانی زیندە کردارە سەرەکی‌یەکان لەناو لەشدا.

بەپێی چالاکی و کاری مرۆڤەکان ئەم بڕە وزە سەرفکراوە زیاد دەکات، کە بۆ توێژەوەران و لێکۆڵەرەوان و ئەوانەی لە بواری فیکری‌دا کاردەکەن (٥٠٠) کیلۆ کالۆری زیاترە لەو رێژەیە، بەڵام ئەوانەی بە کاری قورس هەڵدەستن وەك: بەرز کردنەوەی قورسایی یان داربڕین ئەم زیادەیە نزیکەی (٣٥٠٠) کیلۆ کالۆری‌یە لەسەروو رێژەی ئاسایی رۆژانە (واتە: ٣٥٠٠+٢٠٠٠).

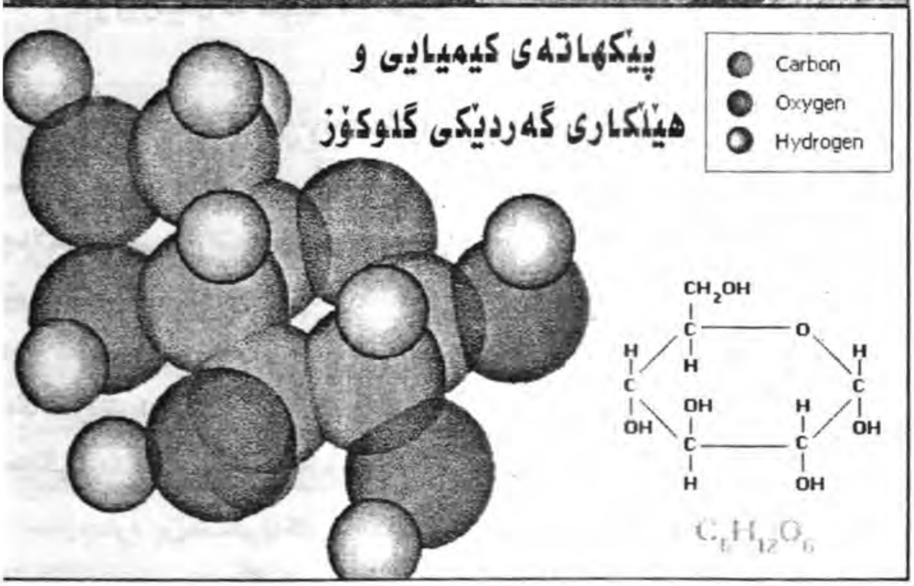
ئەو وزەیەی لە لەشدا هەڵگیراوە بەشی چەند دەکات ئەگەر مرۆڤ خواردن نەخوات؟

ئەگەر مرۆڤ بە تەواوەتی واز لە خواردن بهێنێت ئەوا ئەو وزەیەی هەڵگیراوە لە لەشی‌دا بە دڵنیایی‌یەوە بەشی ١-٢مانگی دەکات، ئەویش بەپێی چالاکی‌یەکانی رۆژانەی، ئەو کەسەی کە بە کاری زۆر قورس هەڵدەستێت پێویستی‌یەکانی لە وزە زیاتر نابێت لە (٥٠٠٠) کیلۆ کالۆری لە رۆژێکدا، و لەبەر ئەوەی ئەو وزەیەی لە لەشی مرۆڤێکی ئاسایی پێگەیشتوودا هەڵگیراوە دەکاتە زیاتر لە (١٦٥,٠٠٠) کیلۆ کالۆری، کەواتە ئەم هەڵگیراوە بەشی زیاتر لە ١مانگی دەکات بە دڵنیایی‌یەوە، کە ئەگەر هیچ خواردنێکیش نەخوات.

سەرچاوە پزیشکی‌یەکان باسی ئەوە دەکەن کە بە دڵنیایی‌یەوە مرۆڤ ناتوانێت هەموو هەڵگیراو و پاشەکەوتی لەش لە پرۆتینی ماسولکەکان و

چەوری هەڵگیراو لە لەشدا بەکاربهێنێت تاوەکو تێکشکانێکی گەورە روونەدات لە زۆرێک لە شانەکانی لەشیدا، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدامرۆڤ بە زیندوویی دەمێنێتەوە لە مانگێک بۆ سێ مانگ بە بەکارهێنانی ئەم پاشەکەوتانە، هەندێک مرۆڤی قەڵەو دەتوانن زیاتر بژین بەبێ خۆراک.





کرداری (نواندنی خۆراك) بۆ پێکهاتەکانی خواردن:

ئەو خواردنەی دەیخۆین پێکدێت لە کاربۆهیدرات، پرۆتینەکان، چەورییەکان، ڤیتامینەکان، و کانزاکان، لێرەدا باسی هەریەکێك لەم پێکهاتانە و کارەکەیان لە لەشدا دەکەین، ئەویش بۆ دەرکەوتنی گرنگی‌یان و توانای لەش بۆ وەرهێنانی کاتی لە وەرگرتنیان لە دەرەوە:

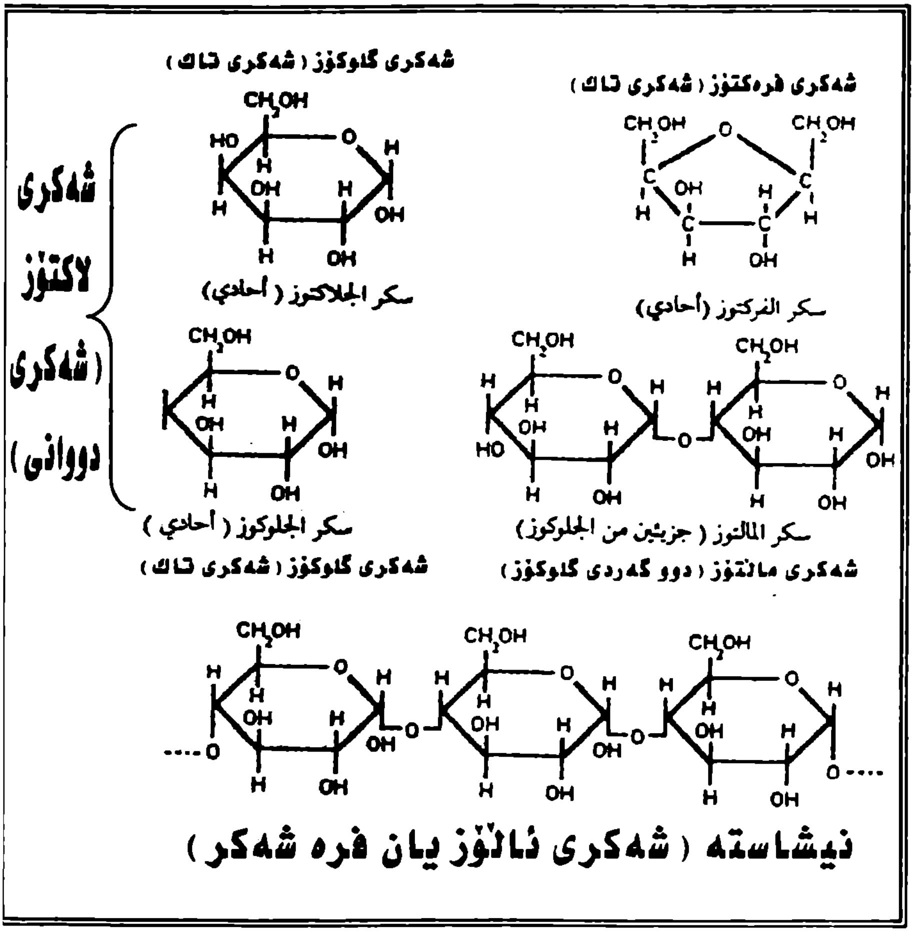
یەکەم: کاربۆهیدرات:

کاربۆهیدراتەکان پێك دێن لە گەردیلەکانی سێ توخم کە : (کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین)ن، خوای گەورە گەردیلەکانی ئەم سێ توخمەی لە چەند گەرێکدا رێکخستووە بۆ ئەوەی پێکهاتەیەکی ناوازە دروست بکەن، کە تامێکی وەرگیراوی هەیە لای مرۆڤ و یەکێکە لە پێکهاتە سەرەکی‌یەکانی خۆراکی مرۆڤ.

سادەترین شێوازی کاربۆهیدرات بریتین لە شەکرەکانی: گلوکۆز (Glucose) و گەلاکتۆز (Galactose) و فرەکتۆز (Fructose)، کە بریتین لە شەکرە تاکەکان (السكريات الأحادية Monosaccharides)، کە ئەمانە بریتین لە ئەنجامی کۆتایی هەرس کردنی زوربەی کاربۆهیدراتەکان، هەر کاتێك دوو گەرد لە یەك جۆر یان لە دوو جۆر لەم جۆرانە یەك بگرێت ئەوا شەکرێکی ئاڵۆزتر دروست دەبێت کە شەکری دووانی‌یە (Disaccharides)، بۆ نموونە: ئەگەر دوو گەردی گلوکۆز یەك بگرێت ئەوا شەکری دووانی (ماڵتۆز Maltose) دروست دەبێت، گلوکۆز و گەلاکتۆز بەیەکەوە (لاکتۆز Lactose) دروست دەکەن، گلوکۆز و فرەکتۆزیش (سوکەرۆز Sucrose) دروست دەکەن، ئەم شەکرە دووانی‌یانە لە کاتی کرداری نواندنی خۆراکدا شی‌دەبنەوە بۆ پێکهاتەکانیان لە شەکرە تاکەکان.

کاربۆهیدراتەکان لەسەر شێوازی چڕتر و ئاڵۆزتر هەن کە پێیان دەووترێت شەکرە فرەکان یان ئاڵۆزەکان (Polysaccharides) کە شێوە و تامی جیاوازی تریان هەیە، ئەمانەش وەك: نیشاستە، برنج، پەتاتە، و سیلیلۆز کە بە

ڕێژەیەکی زۆر لە توێکڵی میوەکاندا هەیە، زوربەی کاربۆهیدراتەکان بە هەموو شێوە جیاوازەکانی‌یەوە لە لەشی مرۆڤدا شی‌دەبنەوە بۆ شەکرە تاکەکان لە کرداری نواندنی خۆراکدا، کە پاشان هەموویان دەگۆڕێن بۆ شەکری گلوکۆز. چونکە گلوکۆز تەنها شەکرێکە کە لەش دەتوانێت بەکاری بهێنێت بۆ دەست خستنی ووزە لێیەوە.



پێکهاتەی کیمیایی گەردی نیشاستە و گەردەکانی هەندێك جۆری شەکرەکان کە لە لەش و خۆراکدا هەن

خوای گەورە وای کردووە کە ئەم شەکرە بە شێوەیەکی سەربەست و بە بەردەوامی لەناو خوێندا هەبێت و بە ڕێژەیەکی جێگیریش کە بریتی‌یە لە (٧٠-١١٠ میللیگرام/ بۆ هەر ١٠٠ سانتیمەتر سێجا لە خوێن)، ئەوەی لەم ڕێژەیە زیاد دەبێت (٥٪)ی لەناو جگەردا و بە شێوەی گلایکۆجین کە شەکرێکی چڕە هەڵدەگیرێت، و لە کاتی پێویستدا بانگ دەکرێتەوە و لە جگەرەوە وەردەگیرێتەوە، بەشی هەرە زۆری شەکرەکان (٤٠٪)ی لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ چەوری، و هەڵدەگیرێت و لەکاتی پێویستدا دەهێنرێتەوە بۆ وەرگرتنی ووزە لێیەوە، هەروەها لەوانەیە ئەم شەکرە بگۆڕێت بۆ ترشی ئەمینی ناسەرەکی کاتێك ئەم ترشانە لە خۆراکی مرۆڤدا نەبێت.

هەر بەشێك لە گلوکۆز کە ناگۆڕدرێت یان هەڵناگیرێت ئەوا دەچێتە ناو فڕنی سووتاندن لەناو خانەدا کە بریتی‌یە لە مایتۆکۆندریا (Mitochondria)، کە ئامێرێکی ووردی ناوازەیە، و هەڵدەستێت بە دەرپەڕاندنی ووزەی هەڵگیراو لەنێوان گەردیلەکانی پێکهێنەری گلوکۆزەوە، ئەمیش لەرێی چەند کارلێکێکی کیمیایی وورد کە بە پێکهاتەیەك دەست پێدەکات و بەهەمان پێکهاتە کۆتایی دێت، هەر بۆیە پێی دەووترێت سووڕی کریپس (Krebs Cycle) یان سووڕی ترشی سیتریك (Citric Acid Cycle)، کە ووزەی لێوە دەردەپەڕێت و بە بڕێکی ئێجگار زۆر کە ئەگەر لەناو خانەدا بڵاوببێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی لەناوبردنی خانەکە بە تەواوەتی، بەڵام پەروەردگار هەمیشە خانەکان دەپارێزێت ئەویش بەهۆی کۆکردنەوە و هەڵگرتنی ئەم ووزەیە لەناو بۆندەکانی هەندێك پێکهاتەی گرنگی ناو خانە وەك: ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی (ATP) و هاوشێوەکانی، بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا بە ووردی بەکار بهێنرێن.

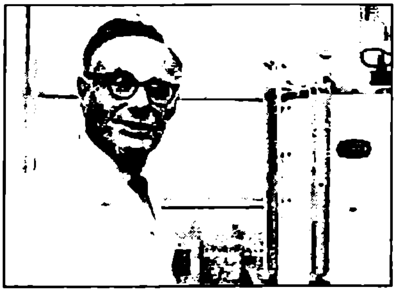
هەر گەردێکی گلوکۆز کە دەچێتە سووڕی ترشی سیتریکەوە و کە کارلێکە کیمیایی‌یەکانی ئەم سووڕە بە بوونی ئۆکسجین و نەبوونی ڕوودەدەن، هەر گەردێکی گلوکۆز (٣٨) گەردی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی لێوە دروست دەبێت، ئەویش بەپێی ئەم هاوکێشەیەی خوارەوە:

گـەردێکی گلوکـۆز + ٦ گـەردی ئۆکسـجین ← ٦ گـەردی دووەم ئۆکسـیدی کـاربۆن + ٦گەردی ئاو + ٣٨ گەردی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی (ATP).

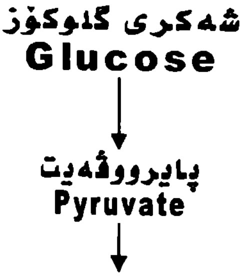
$$C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \longrightarrow 6CO_2 + 6H_2O + 38ATP$$

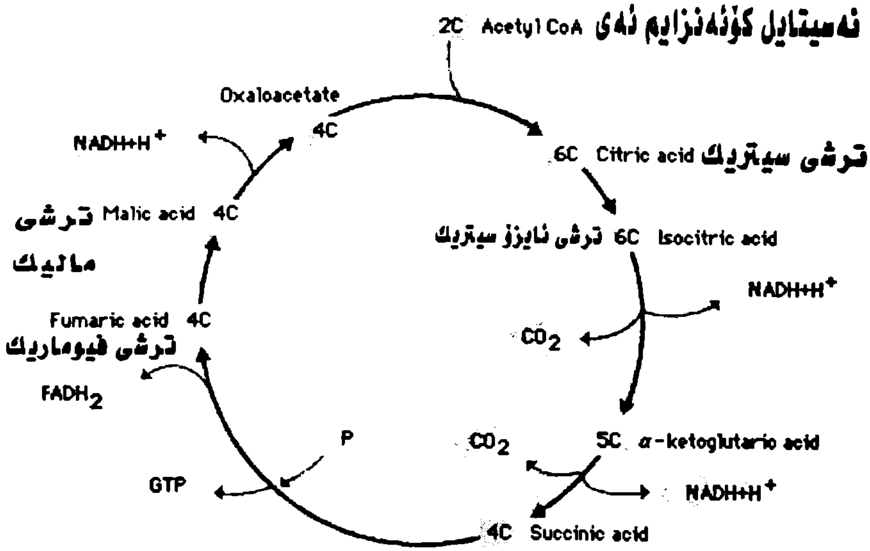
و ئەگـەر بـزانین کـە هـەر گـەردێکی (ATP) (١٠-١٢) کیلـۆ کـالۆری لـە ووزە هەڵـدەگرێت، ئـەوا بروانـە ئـەو ووزە زۆرەی کـە هـەر گـەردێکی گلوکـۆز دەیبەخشێت!؟ ئەی ئێستا بیر دەکەیتەوە لەو ووزەیەی کە گرامێک گلوکۆز دەیبەخشێت؟ یان ئەوەی چەند گرامێک دەیبەخشێت؟ ئەمانە دەبنە چەند ژمارەیەکی فەلەکی زۆر گەورە!! بەلام بابزانین ئەمە تەنها (٤٠٪)ی ووزەی دەرچووە لە گەردێکی گلوکۆزەوە، چونکە ئەوەی دەمێنێتەوە (٦٠٪) دەبێت بە گەرمی و پلەی گەرمی لەش بە جێگیری دەهێڵێتەوە!

پاك و بێگەردی بۆ ئەو خودایەی کە ئەم پێکهاتە سەرسوڕهێنەرەی (کاربۆهیدراتەکان) بۆ ئامادە کردووین، بۆ ئەوەی ووزەمانی لێوە وەربگرین بە مەبەستی بونیاتنانی زوربەی پێکهاتە گرنگەکانی لەشمان، هەروەها شەکرەکان دەچنە پێکهاتەی ترشە ناووکییەکانیشەوە (DNA & RNA)، کە کۆنترۆڵی هەموو کردارە سەرەکییەکانی ناو خانە دەکەن، هەروەها بەشێکە لە پێکهاتەی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتیش کە هەڵگری ووزەیە، هەروەها شانە بەستەرەکان و کرکراگەکانیش بە ئامادە بوونی ئەم نەبێت دروست نابن.



دۆزەرەوەی سووڕی کریپس زانای بەریتانی (هانز ئەدۆلف کریپس)





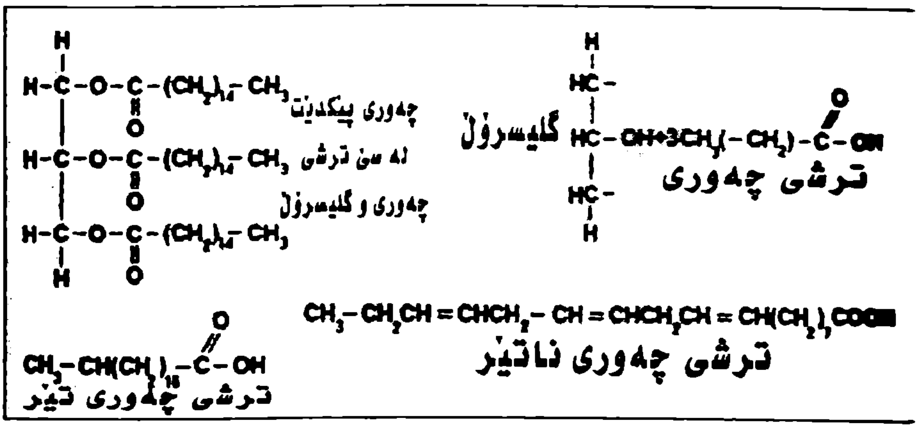
سووڕی ترشی سیتریك {یان بە سووڕی کریپس (Krebs Cycle) ناسراوە کە بە ناوی دۆزەرەوەکەی زانای کیمیای ژیانی بەریتانی (سێر هانز ئەدۆلف کریپس)ەوە ناونراوە کە لە ساڵی (١٩٣٧ز)دا هاوکێشەی ئەم سووڕەی دۆزییەوە} ، ئەم سووڕە کاتێك چالاك دەبێت کە نوقسانی لە (ATP)دا هەبێت و کەم بێت، هەر کاتێکیش زیادە هەبوو لە (ATP) ئەم سووڕە سست دەبێتەوە، کەواتە جووڵە و کارکردن دەبنە هۆی چالاك کرنی ئەم سووڕە بۆ بەرهەم هێنانی ووزەی پێویست بۆ لەش، ئەویش بە ئۆکساندن و گواستنەوەی ئەلیکترۆن لەم ئاوێتانەوە و بردنی بۆیان.

دووەم: چەوری‌یەکان:

چەوری سروشتی لە سێ ترشی چەوری پێکدێت کە بەستراونەتەوە بە (گلیسرۆڵ)ەوە، توخمەکانی پێکهێنەری چەوری هەمان ئەوانەی پێکهێنەری کاربۆهیدراتەکانن، کە بریتین لە: ئۆکسجین و هایدرۆجین و کاربۆن، کە بە شێوەیەکی تایبەتی یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی چەوری سروشتی.

چەوری‌یەکان پێکهاتەیەکی سەرەکی و گرنگن بۆ هەموو خانەکانی لەش، چونکە دەچێتە پێکهاتەی دیواری خانەکان و پێکهاتەی هۆرمۆنەکان و کۆلیسترۆڵەوە، خانەکانی جگەر لە حاڵەتی ئاسایی‌دا دەتوانن هەموو ئەو چەوری‌یانەی بۆی دێت بئۆکسێنێت، ترشە چەوری‌یەکان لە لەشدا تێك دەشکێن و هەڵدەوەشێن بۆ پێکهاتە سەرەکی‌یەکەیان کە پێی دەووترێت ئەسیتایل کۆئەنزایم ئەی (Acetyl Co A)، کە دەچێتە سووڕی ترشی (ستریك)ەوە بۆ دروست کردنی ووزە، ئەو ووزەیەی پەیدا دەبێت لە تێکشانی چەوری‌یەکانەوە بڕێکی زۆر گەورەیە، کە هەر گەردێکی ترشی چەوری کە لە تەنها ٦ کاربۆن پێك دێت دەتوانێت (٤٤) گەردی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی بدات، هەندێك ترشی چەوری هەیە کە ژمارەی گەردیلەکانی کاربۆن تێیدا دەگاتە (١٦) گەردیلە، بۆیە دەتوانێت (١٢٩) گەردی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی بدات، کە ئەگەر حیسابی ئەو ووزەیە بکەین کە ئەم گەردە دەیدات دەگاتە (١٢٩٠) کیلۆ کالۆری! باشە دەبێت گرامێك لەم چەوری‌یە چەند ووزە بدات!؟

ئەوەی سەرسوڕهێنەرە لە چەوری‌یەکاندا ئەوەیە کە دەرەنجامی ئۆکساندنیان ماددەیەکە کە دەتوانرێت ئەمیش بەکار بهێنرێت بۆ دەرپەڕاندنی ووزە، کە ماددە (کیتۆنی)یەکانن کە پێکدێن لە ئەسیتۆ ئەسیتەیت (Aceto acetate) و هایدرۆکسی بیوتیرەیت (Hydroxy Butyrate)، کە دەچنە سووڕی ترشی (سیتریك)ەوە و لە کۆتایی‌دا ئاو و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ووزە دروست دەکەن، ئەم ماددە کیتۆنی‌یانە سەرچاوەیەکی گرنگی ووزەن لە هەندێك باری تایبەتی‌دا.



پێکهاتەی کیمیایی چەوری و ترشی چەوری و چەوری میانی گلیسرۆڵ و ترشە چەوریە تێر و ناتێرەکان

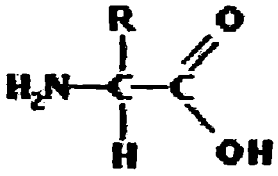
ڕێژەی بوونی ئەم ماددانە لە خوێندا پشت دەبەستێت بە ڕاددەی بەکار هێنانی چەوری لە لەشدا بۆ دروست کردنی ووزە، هەر کاتێك بەکارهێنانی چەوری لە لەشدا بۆ ووزە زیادی کرد وەك لە حاڵەتی برسی کردنی مام ناوەندی یان درێژ خایەندا، یان لە نەخۆشی شەکرەدا، یان ئەو کەسانەی خواردنی حوڵمەند بە چەوری و هەژار لە کابۆهیدراتدا دەخۆن، ئەوا بەرهەم هێنانی ئەم ماددانە لە لەشدا زیاد دەکات، هەر کاتێکیش ڕێژەکەیان لە ڕاددەی ئاسایی کە ١ میللیگرامە لە لیترێکی خوێندا) زۆرتر زیادی کرد، ئەوا شانەکان ناتوانن هەموویان بئۆکسێنن و سوودی لێوەرگرن و ووزەیان لێوە دەربپەڕێنن، کە ئەم کیتۆنانە کەڵەکە دەبن و دەگۆڕێن بۆ هەردوو ترشی (Acetoacetic Acid) و Betahydroxy Butyric Acid)، کە دوو ترشی زۆر بەهێزن و دەبنە هۆی ترش کردنی خوێنی ئەو کەسە، کە مەترسی‌یەکی گەورەیە لەسەر ژیان و دەبنە هۆی لەنا بردنی ئەو مرۆڤە، ترشە چەوری‌یەکان بە سەرچاوەی سەرەکی ووزە دادەنرێن بۆ زۆرێك لە ئەندامەکانی لەش، زۆر بە خەستی لە دڵدا بەکاردێن، هەروەها زوربەی شانەکانیش دەتوانن (تەنانەت مێشکیش) ئەم ماددانە بئۆکسێنن بۆ دروست کردنی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو و ووزە.

چەورییەکان لە خویندا بە چەند ڕێگەیەك دەگوێزرێنەوە، گرنگترینیان: چەورییە پرۆتینییەکان (Lipoproteins)، چەورییە فۆسفاتییەکان (Phospholipids)، کۆلیسترۆڵ (Cholesterol)، و هەندێك لە هۆرمۆنەکان، و ترشە چەورییە سەربەستەکان، ترشە چەورییەکان کە بە گرنگترین پێکهاتە چەورییەکان دادەنرێن لە لەشدا دەکرێن بە دوو جۆرەوە: ترشە چەورییە تێرەکان (کە بۆندی جووتیان نییە)، و ترشە ناتێرەکان (کە چەند ژمارەیەکی جیاوازیان لە بۆندە جووتەکان هەیە).

هەروەك چۆن لەشی مرۆڤ دەتوانێت کە ووزە لە ترشە چەورییەکانەوە دەستبخات و هەروەها بەکاریان بهێنێت بۆ دروست کردنی پێکهاتەی هاوشێوەی هۆرمۆنەکان وەك (پرۆستاگلاندین)، بەهەمان شێوەش دەتوانێت کە هەموو ترشە چەورییەکان لە یەکترییەوە دروست بکات (بۆ پڕکردنەوەی نوقسانی لە هەر جۆرێکیاندا)، تەنها سێ ترشی چەوری نەبێت کە بە ترشە سەرەکییەکان یان زیندەنییەکان (Essential Fatty Acids) ناودەبرێن، کە بریتین لە: ترشی لینۆلیك (Linoleic)، ترشی لینۆلینیك (Linolenic)، و ترشی ئەراکیدۆنیك (Arachidonic)، کە ئەم سێ جۆرە زۆر گرنگن بۆ گەشەی ئاسایی و پێویستە مرۆڤ لە خۆراکەوە دەستی بخات.

سێیەم: پرۆتینەکان:

پرۆتینەکان بریتین لە یەکەی پێکهاتنی هەموو خانەکانی لەش،،ئەم ماددانە خزمەتی لەش دەکەن بەوەی بریتین لە: ئەو ئەنزیمانەی کە کۆنترۆڵی هەموو زیندە چالاکییەکان دەکەن، گەردی گواستەرەوەن لە لەشدا، هۆکارەکانی مەیینی خوێنن، هۆرمۆنەکانن، دژە تەنەکان و دژە میکرۆبەکانن، کەواتە دەتوانین بڵێین کە کاری سەرەکی پرۆتینە دەرەکییەکان ئەوەیە کە ترشە ئەمینییە پێویستەکان بدەن بە لەش بۆ ئەوەی کە: پرۆتۆپلازمی خانە نوێیەکان، و پرۆتینەکانی خوێن، و ئەنزیمەکان، و هۆرمۆنەکانی لێدروست بکات، هەروەها دەشچنە پێکهاتەی هەندێك ماددەی ناپرۆتینی وەك: ئەدرینالین و هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی.

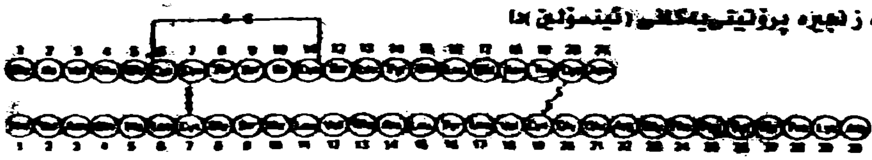


یان



پێکهاتەی کیمیایی ترشە ئەمینییەکان

ریزبوونی ترشە ئەمینییەکان
له زنجیرە پرۆتینییەکانی (ئینسولین)دا



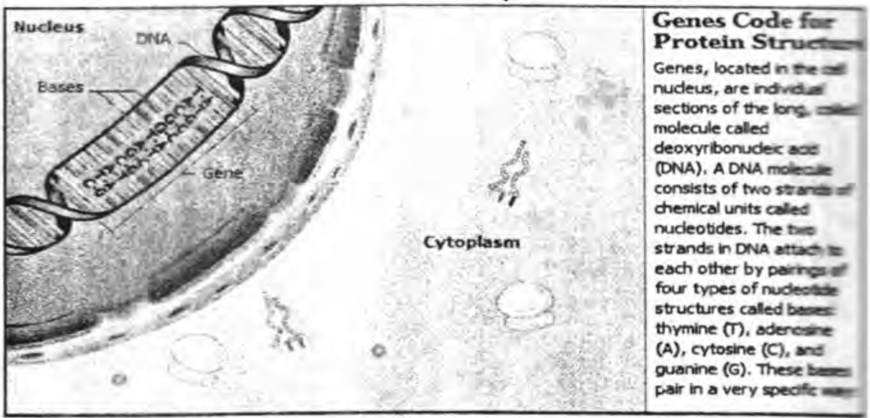
پێکهاتەی کیمیایی ترشە ئەمینییەکان کە یەکەی پێکهێنانی پرۆتینەکانن لەسەرەوە روون کراوەتەوە، کە هەر ٢٠ ترشە ئەمینییەکان هەمان پێکهاتەیان هەیە. ژمارەی ترشە ئەمینییەکان لە گەردێکی هەندێک پرۆتیندا دەگاتە سەدان یان هەزاران لەم ترشانەی کە جیاوازن لە شێوازی پێکهاتنیان، بەڵام هەموویان لە هەمان توخم پێک هاتوون کە بریتین لە: ئۆکسجین و کاربۆن و هایدرۆجین و نایترۆجین. شێوەی خوارەوە پێکهاتەی پرۆتینی (ئینسولین) روون دەکاتەوە کە لە دوو زنجیرەی ترشی ئەمینی پێکهاتووە کە پێکەوە بەستراون وەک روون کراوەتەوە. هەموو پێکهاتەیەکی زیندووش پێویستی بە ترشێکی ئەمینی

پرۆتینەکان بە ئاڵۆزترین پێکهاتەی ئەندامی زیندوو دادەنرێن کە پێک دێن لە چەندین زنجیرەی ترشە ئەمینییەکان، پرۆتین بەو زنجیرانە دەوترێت کە لە زیاتر لە ١٠٠ ترشی ئەمینی پێک هاتووە کە لەوانەیە بگاتە سەدان. ئەو توخمانەی کە پێکهێنەری هەموو ترشە ئەمینییەکانن بریتین لەو سێ توخمەی کە پێکهێنەری کاربۆهیدراتەکانن (واتە: کاربۆن و ئۆکسجین و هایدرۆجین)، لەگەڵ توخمێکی تر کە (نایترۆجین)ە، گەردیلەکانی ئەم چوار

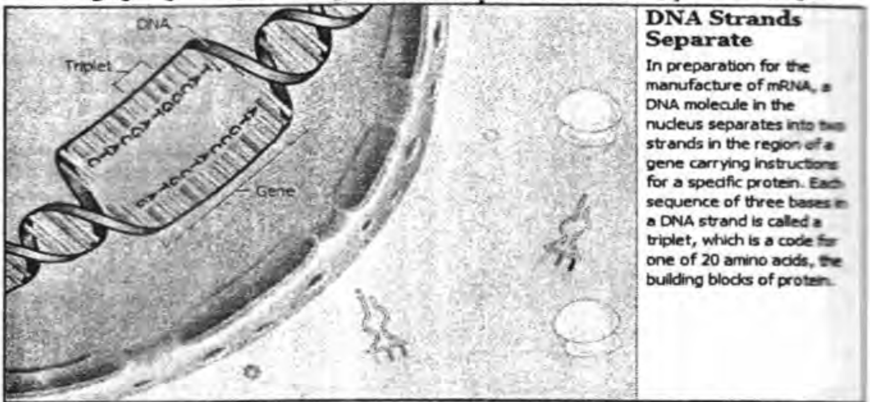
توخمە بە چەند شێوەیەك و ریزبەندێكی جیاواز یەكدەگرن بۆ ئەوەی ترشە ئەمینییە جۆراوجۆرەكان دروست بكەن، كە جۆرەكانیان دەگاتە زیاتر لە ٢٠ جۆر، ئەم ترشانە بریتین لە یەكەی پێكهێنەری پرۆتینەكان، پرۆتینەكان جۆراوجۆر دەبن بەهۆی جیاوازییان لەژمارە و جۆر و ڕێكخستنی ترشە ئەمینییەكان لە هەر یەكێكیاندا، لەشی مرۆۆ خۆی هەڵدەستێت بە دروست كردنی هەندێك جۆری ترشە ئەمینییەكان كە لەو خۆراكەدا نییە كە دەیخۆین، بەڵام لە هەمان كاتدا ناتوانێت ترشە ئەمینییە بنەڕەتەكان (Essential Amino Acids) دروست بكات و پێویستە مرۆۆ لە خۆراكەوە وەری بگرێت، كە ژمارەیان هەشتە و ئەمانەیە: لیوسین (Leucine)، ئایزۆلیوسین (Isoleucine)، لایسین (Lysine)، ڤالین (Valine)، ثریۆنین (Threonine)، میثیونین (Methionine)، فینایل ئەلانین (Phenylalanine)، و تریپتۆفان (Tryptophan)، مرۆڤی ئاسایی بە شێوەیەكی ناوەندی پێویستی بە گرامێك لە پرۆتین هەیە بۆ هەموو كیلۆگرامێك لە كێشی لەشی بۆ ئەوەی ئەم ترشانەی دەست كەوێت، پرۆتینی زیادە لەناو لەشدا هەڵناگیرێت، بەڵكو ئەوەی كە بەكار دەهێنرێت پێویستە لە خۆراكەوە قەرەبوو بكرێتەوە.

لەش ترشە ئەمینییەكانی لە سێ سەرچاوەوە دەست دەكەوێت: لە خۆراك، و تێكشكاندنی شانەكانی لەش، و دروست كردنی ئەم ترشانە لەناو جگەر و خانەكانی لەشدا، ئەو ترشە ئەمینییانەی لە خۆراكەوە دێن و ئەوانەشی لە تێكشكاندنی پرۆتینەكانی لەش و ئەنزیمەكانی هەرس كردن (كە ٥٠٪ی هەموو ئەو ترشە ئەمینییانە پێكدێنێت كە لە ریخۆڵەكانەوە دەمژرێن)، ئەم ترشانە هەمووی دەڕژێنە ناو عەمباری گشتی ترشە ئەمینییەكانەوە، كە هەموو پێویستییەكانی لەش لە ترشە ئەمینییەكان دابین دەكات، ئەویش بۆ دروست كردنی هەموو پێكهاتە پرۆتینییە گرنگەكانی لەش.

قۆناغەکانی دروست بوونی پرۆتین لەناو خانەدا لە کۆدی(DNA)

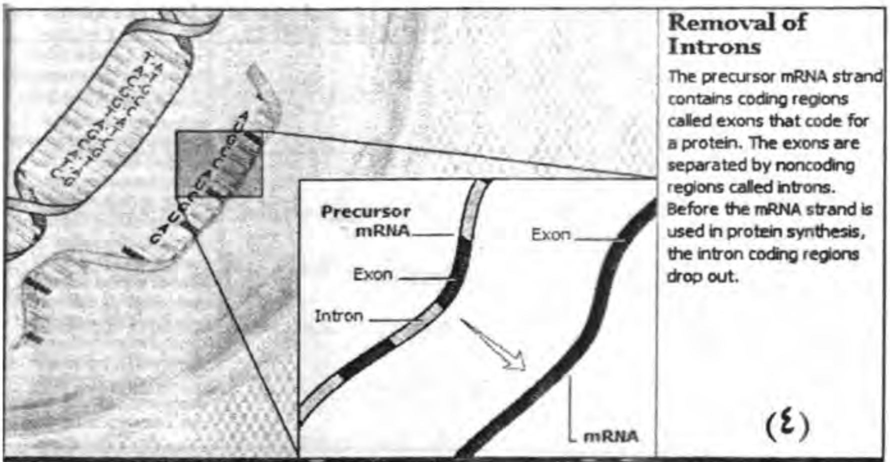


١) کۆدی (DNA) بۆ دروست کردنی پرۆتینێکی دیاری کراو لەناو ناوکی خانەدا

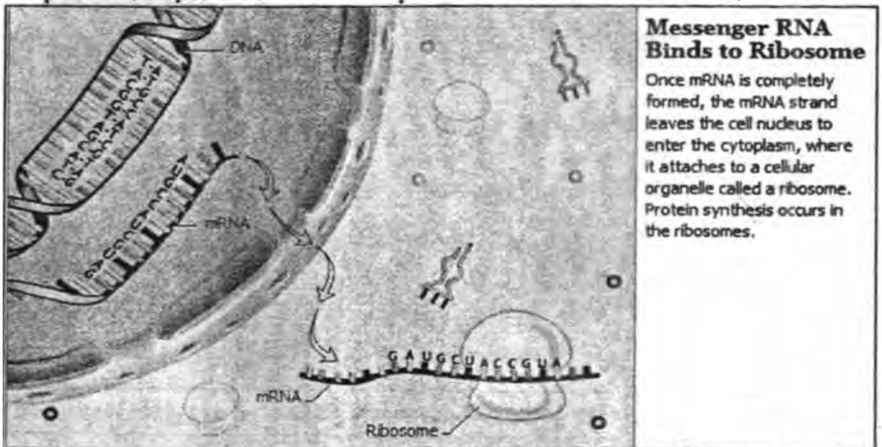


(٢) جیابوونەوەی دوو شریتەکەی (DNA) بۆ ئامادەبوون بۆ گرتنەوەی (RNA) لێیەوە

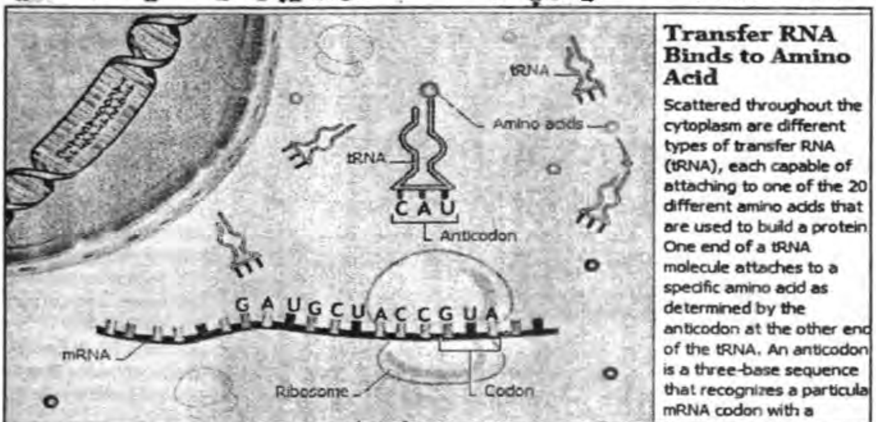




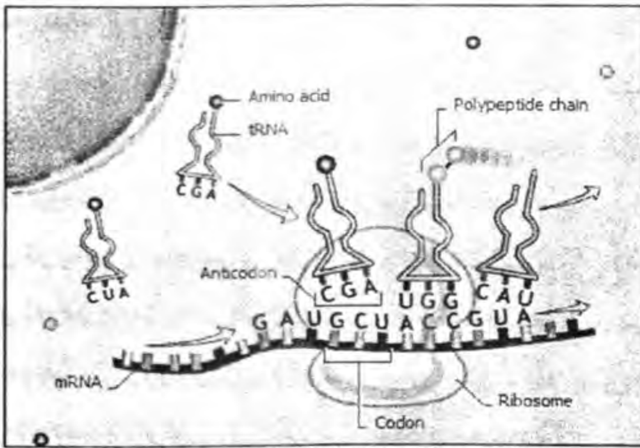
(mRNA)ی دروست بوو کە هەڵگری کۆدی دروست کردنی پرۆتینە لە ناووکەوە دەچێت بۆ سایتۆپلازم



(٥) (mRNA)ی لە سایتۆپلازمدا لەگەڵ رایبۆسۆمدا یەکدەگرێت



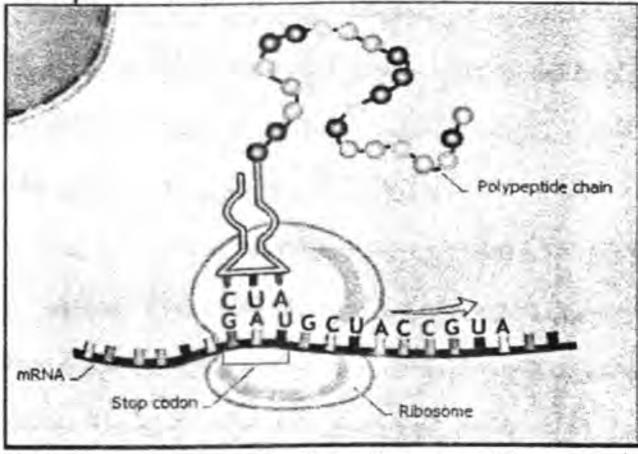
(٦) کۆبوونەوەی ترشە ئەمینیەکان لە (RNA)



Translation

After a tRNA binds to an amino acid, it carries the amino acid to the mRNA -ribosome complex. The anticodon of the tRNA binds to a codon on the mRNA. The sequence of bases in the codon code for the type of amino acid carried by the tRNA. A second tRNA attaches to the mRNA-ribosome complex. The first tRNA transfers its amino acid to the amino acid of the second tRNA before detaching from the ribosome. The second tRNA

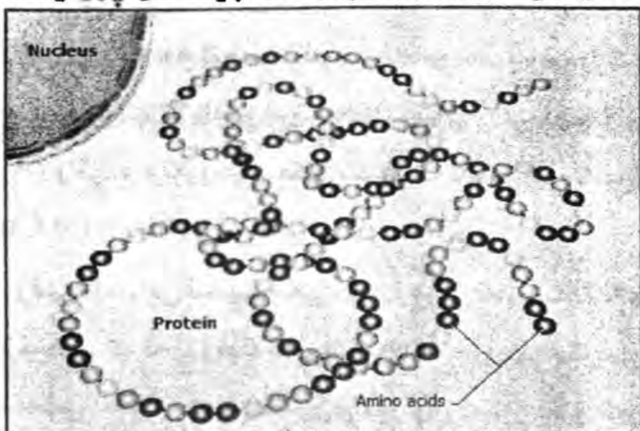
(٧) وەرگێرانی کۆدی ترشە ناوکی‌یەکە و دەست کردن بە ڕێکخستنی ترشە ئەمینی‌یەکان و دروست کردنی پرۆتینەکە



Polypeptide Formation Halted

The ribosome continues to move the mRNA strand as the polypeptide chain is built. The polypeptide chain is completed when the ribosome comes to an mRNA codon known as the stop codon, which instructs the ribosome that the manufacture of the protein is finished.

(٨) ڕیز بوونی ترشە ئەمینی‌یەکان و دروست بوونی زنجیرەکانی پرۆتینەکە



Protein Structure and Cell Function

Proteins play essential roles in the cells of all living creatures—they serve as building blocks of cells, control chemical reactions, and transport materials to and from cells. Proteins are composed of long chains of amino acids. The specific sequence of amino acids in a chain determines the exact function of the protein.

(٩) دروست بوونی پرۆتینە خواستراوەکە کە زنجیرەی ترشە ئەمینی‌یەکانی دەبینرێت

ئەم عەمبارە گشتی‌یەی ترشە ئەمینی‌یەکان بەیەك دەگات لەگەڵ عەمباری گشتی نواندنی خۆراك لە سووڕی ترشی ستریکدا لەناو خانەکاندا، لێرەدا بەیەك گەیشتن ڕوودەدات لە نێوان پێکهاتە سەرەکی‌یەکان و وەرگێراوەکانی هەریەك لە چەوری‌یەکان و کاربۆهیدراتەکان و پرۆتینەکان، و هەریەکەیان دەگۆڕێت بۆ ئەوی تر بەپێی پێویستی لەش بۆ هەر یەکێکیان، یان ئەم ترشە ئەمینی‌یانە دوای ئەوەی دەبن بە ترشی کیتۆنی دەچنە ناو سووڕی ترشی سیتریکەوە بۆ بەرهەم هێنانی ووزە لێیانەوە لە کاتی پێویستی هەرە زۆری لەشدا بۆ ووزە.

بەڵام دەستکەوتنی ووزە لە پرۆتینەکانەوە کردارێکی زۆر بەسوود نی‌یە بۆ لەش، چونکە ئەو بڕە ووزەیەی بەکاردێت لە دروست کردنی پرۆتینی خانەدا زۆر گەورەیە، بەڵام دەرەنجامی کۆتایی ووزەی دەستکەوتوو لە پرۆتینەوە زۆر کەمترە، کاتێکیش ووزە بەرێژەیەکی پێویست هەبێت و پرۆتینەکانیش زیاد بن، ئەوا ئەم زیادەیە دەگۆڕێت بۆ گلایکۆجین و لە لەشدا هەڵدەگیرێت.

پرۆتینی تێکشکاو و تازە دروست بوو پێکەوە بە ڕێژەیەکی جێگیر دەڕۆن، هەموو پرۆتینی لەش ڕێژەیەکی جێگیر و بەرزەوە بووی هەیە بۆ گۆڕین و شوێن گرتنەوە، نزیکەی نیوەی پرۆتینەکانی لەش دەگۆڕدرێن لە ماوەی شەش مانگ جارێکدا بە لایەنی کەمەوە، کە ترشە ناووکی‌یەکان کۆنترۆڵی ئەم دروست کردن و ڕێکخستنی پرۆتینانە دەکەن لە لەشدا.

لەلایەکی ترەوە ترشە ئەمینی‌یەکان سەرچاوەی توخمی نایترۆجینی پێویستن بۆ پێکهاتە نایترۆجینی‌یەکانی تری وەك: ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی (ATP) و ترشە ناووکی‌یەکانی کە بەکاردێن لە شیفرە بۆماوەیی‌یەکان (Genetic Code) و دروست کردنی پرۆتین.

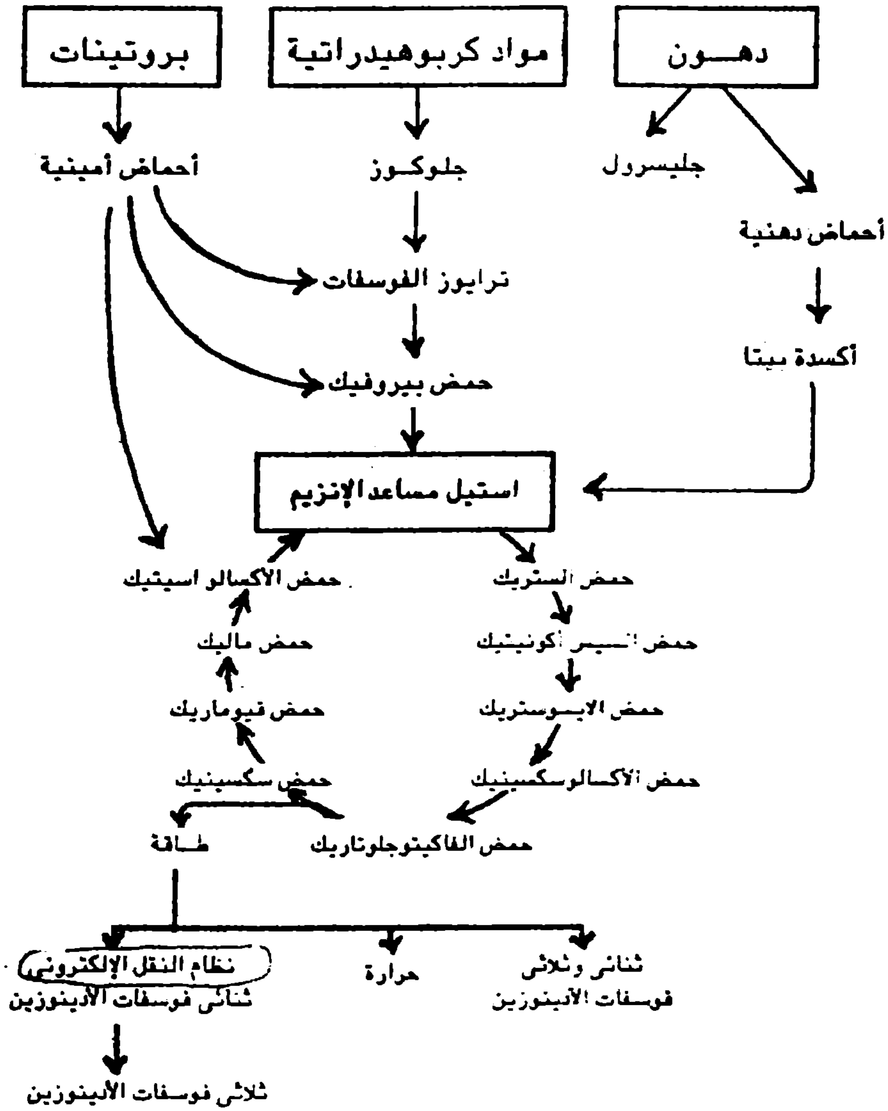
مرۆڤی ئاسایی لە بارێکی نایترۆجینی هاوسەنگدایە، چونکە ئەو بڕە نایترۆجینەی کە لە پرۆتینە خۆراکی‌یەکانەوە وەری دەگرێت یەکسانە بەو بڕەی کە لە لەشی دەچێتە دەرەوە لەرێی میزەوە، ئەگەر بێتو ئەو بڕەی وەردەگیرێت

له خۆراکەوە کەمتر بێت لەوەی دەچێتە دەرەوە ئەوا بارێکی نایترۆجینی سالب (Negative Nitrogen Balance) ڕوودەدات لە لەشدا، هەروەها ئەگەر ئەو بڕە پرۆتینەی بەکاردێت لە لەشدا کەمتر بێت لەوەی لە لەشدا خۆی دروست دەبێت، ئەم حاڵەتە لە برسی کردندا ڕوودەدات، یان لە کاتی نائاسایی بەکارهێنانی ترشە ئەمینییەکان بۆ دەربەڕاندنی ووزەدا.

لەوانەیە ئەم هاوسەنگییەش موجەب بێت ئەگەر بێتو ئەو بڕە پرۆتینەی رۆژانە بەکاردێت زیاتر بێت لەو (یۆریا)یەی کە لە گورچیلەکانەوە دەردەرێت (کە ماددەیەکی ژەهرە)، کە ڕێژەکەی لە لەشدا زۆر دەبێت لەلای ئەوانەی کە رۆژانە بڕێکی زۆر لە پرۆتین دەخۆن، هەر بۆیە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گورچیلەیان هەیە ئامۆژگاری دەکرێن بە کەم خواردنی پرۆتین رۆژانە، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە ئەم ماددەیە (یۆریا) لە خوێندا کۆنەبێتەوە و ببێتە هۆی ژەهراوی کردنی دەمارە خانەکان، کە مرۆڤەکە دەخاتە حاڵەتی لەهۆش چوون و لەوانەیە ببێتە هۆی مردنیشی.

بە کورتی ئەوە تێدەگەین لەکاتی وازهێنان لە خواردن بۆ ماوەیەکی کورت (Fasting State) و دوای بەکارهێنانی هەموو گلایکۆجینی هەڵگیراو لە لەشدا، چەورییەکان بڕی ووزەی پێویست (نزیکەی ٨٥٪) بۆ لەش دابین دەکەن، و پرۆتینەکان بڕی (١٥٪) دابین دەکەن، کاتێکیش هەموو چەوری لەش بەکار دەهێنرێت، ئەوسا پرۆتینەکان هەڵدەستن بە دابین کردنی هەموو پێویستییەکانی لەش لە ووزە، ئەویش بەهۆی تێکشکانیان و ئۆکساندنی ترشە ئەمینییەکانیان.

چەوری کاربۆهیدرات پرۆتین



هێلکارییەك کە روونی دەکاتەوە چۆن هەر یەکێك لە سێ پێکهاتە سەرەکییەکانی خۆراك (چەوری، کاربۆهیدرات، و پرۆتین) دەچنە سووڕی ترشی سیتریکەوە، و چۆن هەموویان دەگۆڕێن بۆ یەك ئاوێتە بۆ دەرپەڕاندنی ووزە.

چوارەم: ڤیتامینەکان و کانزاکان:

ڤیتامینەکان و کانزاکان بەشدارن لە پێکهاتەکانی خۆراکدا، ڤیتامینەکان چەند پێکهاتەیەکی گرنگن بۆ ژیان و تەندروستی و گەشە کردن، کە لەش رۆژانە پێویستی‌یەتی بە برێکی دیاری کراو، و دەکرێن بە دوو بەشەوە: هەندێکیان لە ئاودا دەتوێنەوە وەك: ڤیتامین بی ئالۆز (B Complex) و ڤیتامین (C)، کە زۆر بە ئاسانی دەمژرێن لە لەشەوە، جۆری دووەم ئەوانەن کە لەناو چەوری‌دا دەتوێنەوە، کە بریتین لە ڤیتامینەکانی: (K) و (A) و (D) و (E)، کە بە ئاسانی نامژرێن و تەنها بە بوونی هەندێك لە خوێکانی (زراو) و هەندێك ئەنزیمی پەنکریاسەوە دەمژرێن، ئەم ڤیتامینانەی لە چەوری‌دا دەتوێنەوە ژەهراوین بۆ لەش ئەگەر بە برێکی زۆر بەکاربهێنرێن، وەك ڤیتامین (A) و (D) و (K)، بە پێچەوانەی ئەوانەی لە ئاودا دەتوێنەوە.

ڤیتامینەکان هیچ جۆرە وزەیەك دروست ناکەن، بەلام رۆڵێکی گرنگیان هەیە لە گۆڕینی وزەدا و لە رێکخستنی کردارەکانی (خۆراکە رێکخستن) لە لەشدا، هەروەها ئەو خواردنەی کە دەیخۆین برێکی کەمی لە کانزاکان تێدایە کە لەش پێویستی‌یەتی، و وا دەزانرێت کە ئەم کانزایانە زۆر سەرەکین بۆ بەردەوام بوونی ژیان وەك: ئاسن و مس، کە کەمی‌یان دەبێتە هۆی کەم خوێنی، هەروەها کانزاکانی: کۆباڵت و یۆد و زینك، کە کەمی‌یان دەبێتە هۆی کەم خوێنی پۆخڵ (الأنيميا الخبيثة) و تێکچوونی رژێنی دەرەقی و هەوکردنی پێست بە دوای یەکدا، هەروەها صۆدیۆم و کلۆر، کە کاردەکەن لە شلەمەنی‌یەکانی لەش لە دەرەوەی خانەکاندا، هەروەها پۆتاسیۆم کە وەك صۆدیۆم کاردەکات بەلام لەناو خانەکاندا، و لەگەڵ گلایکۆجیندا لە جگەردا هەڵدەگیرێن، کە کەمی رێژەی پۆتاسیۆم لە خوێندا دەبێتە هۆی لاوازی ماسولکەکانی دڵ و لاوازی ماسولکە خەتدارەکان.

ئەمانەی باسمان کردن بریتی بوون لە پێکهاتە و ئاوێتە سەرەکی‌یەکانی ناو خۆراکی بەکار هاتوو لەلایەن ئادەمیزادەوە، کە بێگومان چەندین ماددەی تر

هەن کە لە خۆراکی ڕۆژانەی مرۆڤدا هەن، بەڵام بە زۆری ئەو پێکهاتانەی تر ماددەی زیان بەخشن بە لەش و زیندە چالاکی‌یەکانی کە لەناو لەشدا چەندین ڕێگای جۆراو جۆر هەیە بۆ ڕزگاربوون لەم ماددانە بەبێ‌ئەوەی کە زیان بگەیەنن، لێرەدا دەوەستین لە باسکردنی ئەم پێشەکی‌یەدا کە ئەوەندە بەسە بۆ تێگەیشتن لەو بابەتانەی لە داهاتوودا باس دەکرێن.

٤

جياوازى نێوان ڕۆژووى ئيسلامى و برسى كردن

سەرەتا:

زانایانی زانستی خۆراك (خۆراكزانی) ڕۆژوو بەوە پێناسە دەكەن كە بریتی‌یە لە وازهێنان لە خواردن و خواردنەوە هەردووكیان و بە شێوەیەكی تەواو، یان وازهێنان لە خواردن بە تەنها بۆ ماوەیەكی زەمەنی دیاری كراو، ئیتر ئەو ماوەیە درێژ بێت یان كورت.

لێرەوە كرداری برسی كردنیش (Starvation) چووەتە ناو ئەم بۆچوونەی ڕۆژووەوە، بەڵام لێرەدا تێبینی ئەوە دەكەین كە ئەم بۆچوونە لە بنەڕەتدا جیاوازە لە پێناسەی ڕۆژووی ئیسلامی، كە بریتی‌یە لە خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە و چونە لای خێزان لە بەرەبەیانەوە تا خۆرئاوا بوون لەگەڵ بوونی نیاز (نیەت)دا، سەرچاوە پزیشكی‌یەكانیش ڕۆژوو تەنها لەژێر ناونیشانی برسی كردندا (Starvation) باس دەكەن، لێرەوە تێكەڵاو كردنێك ڕووی‌داوە لە نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و برسی كردندا، كە وای كردووە زۆرێك لەوانەی زانستی نوێ وەردەگرن (بە تایبەتی پزیشكەكان) جیاوازی ناكەن لە نێوان ئەم دوو كردارەدا، و شوێن قوتابخانەی پزیشكیی ڕۆژئاوایی كەوتوون كە هیچ جۆرە ئاماژەیەكی نەداوە بە ڕۆژووی ئیسلامی، چ لە دوور و چ لە نزیك، و تەنها بە گشتی باسی بابەتە دەكات، با بشزانین كە برسی كردن لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بووە بە قوتابخانەیەكی پزیشكی، كە لە زۆرێك لە وڵاتانی دونیادا نەخۆشخانە و سەنتەری تایبەتی بۆ دروست كراوە، و بەهۆیەوە زۆرێك لە نەخۆشی‌یە درێژ خایەنەكان چارەسەر دەكرێت، كە ئەم ڕێگەیە ناونراوە ڕۆژووی تەواو یان ڕۆژووی پزیشكی*، لێرەدا بە گرنگمان زانی كە باسی هەردوو ڕۆژووی ئیسلامی و برسی كردن بكەین و جیاوازی‌یە بنەڕەتی‌یەكانیان بخەینە ڕوو.

---

* ئەم جۆرە لە ڕۆژوو وەك ناوی دەبن، ئەوەیە كە مرۆڤ واز لە خواردن دێنێت بە تەنها نەك ناو، ئەویش بۆ ماوەیەكی دیاری كراو درێژ بێت یان كورت، بۆچوونی پشتی ئەم ڕۆژووەش پشت بەو ڕاستی‌یە دەبەستێت كە ووزەی هەڵگیراو لە لەشدا دەتوانێت بەردەوامی بدات بە ژیان و چالاكی‌یەكانی مرۆڤ بۆ ماوەی یەك تا سێ مانگ.

کاری ئەندامەکان لە ڕۆژووی ئیسلامیدا:

ئەو ماوەیەی کە مرۆڤی موسوڵمان لە ڕۆژووی ئیسلامیدا واز لە خواردن و خواردنەوە دێنێت لە نێوان (١٢-١٦) سەعاتدایە، کە لە زانستی کارئەندامزانی (فیسیۆلۆژی)دا بەرامبەر بە دوو قۆناغە لە کرداری نواندنی خۆراکدا، کە ئەمانەیە:

١- قۆناغی هەرس و مژینی خۆراك: کە لە نێوان (٣-٥) سەعات دەخایەنێت، ئەویش بەپێی بڕی خۆراکەکە و پێکهاتەکانی ئەو ژەمە خۆراکییەی کە لە کاتی پارشێودا دەخورێت.

٢-قۆناغی دوای مژینی خۆراکەکە: کە ئەمیش دوای مژینی هەموو ماددە خۆراکییەکانی ژەمی پارشێو دێت لە ریخۆڵە باریکەوە.

وەك باسمان کرد کرداری نواندنی خۆراکلە لەشدا لە دوو قۆناغ پێکدێت: قۆناغی بنیاتنان، و قۆناغی تێکشکاندن، لە کاتی قۆناغی بنیاتناندا ماددە خۆراکییەکان بەکار دەهێنرێن لە دروست کردندا، کە بەرامبەر قۆناغی مژینی خۆراکە لە ریخۆڵکانەوە، پاشان قۆناغی تێکشکاندن دێت، کە تێیدا ماددە خۆراکییەکان بەهۆی کردارەکانی ئۆکسانەوە دەشکێنرێن و شیدەبنەوە بۆ دروست کردنی ووزە، کە لە شێوەی گەرمی یان جووڵە یان ووزەیەکی هەڵگیراودا دەردەکەوێت، ئەمیش بەرامبەر بە قۆناغی دوای مژینی خۆراکە، لێرەدا باسی هەردوو قۆناغەکە دەکەین:

یەکەم: قۆناغی مژینی خۆراك: کە قۆناغی بنیاتنانە:

دوای خواردنی ژەمی پارشێو، ڕێژەی گلوکۆز و چەوری و ترشە ئەمینییەکان لە خوێندا بەرز دەبێتەوە بەهۆی مژینیان لە ریخۆڵەکانەوە، لێرەوە قۆناغی بنیاتنان و تەعمیر کردنەوە دەست پێدەکات بەم شێوەیە:

١- مژینی کاربۆهیدراتەکان:

کاربۆهیدراتەکان بە شێوەی گلوکۆز دەمژرێن بە شێوەیەکی سەرەکی، و سەرەتا لە ریخۆڵەکانەوە دەچن بۆ جگەر لەرێی سیستمێکەوە کە پێی

دەووترێت دەرکە خوێنهێنەر (Portal Vein)، جگەر لەو خوێنەوەی بۆی دێت (٦٠-٨٠٪)ی کاربۆهیدراتەکەی لادەبات، کە هەندێکیان بە شێوەی گلایکۆجین هەڵدەگیرێن، ئەویش لەرێی چالاك کردنی کرداری دروست کردنی گلایکۆجین (Glycogenesis) لە جگەردا، و بەشێکی تری کاربۆهیدراتەکان لە جگەردا دەگۆڕدرێن بۆ ترشی چەوری و چەوری سیانی گلیسرۆڵ، کە پاشان ترشە چەوری‌یەکان دەنێردرێن بۆ شانە چەوری‌یەکان بۆ هەڵگرتنیان و عەمبار کردنیان، پاشماوەی گلوکۆزەکە (٢٠-٤٠٪) دەنێردرێت بۆ شانە کانی تر، کە هەندێکی لە ماسولکەکاندا وەك گلایکۆجین هەڵدەگیرێت، یان لە شانەکاندا دەئۆکسێندرێت بۆ ئەوەی ووزەیەکی کیمیایی بدات لە شێوەی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی (ATP) و هاوشێوەکانیدا.

کاربۆهیدراتەکان رێژەی گلوکۆز لە خوێندا بە جێگیری دەهێڵنەوە، چونکە ئەگەر بێتو رێژەکەی لە خوێندا دابەزێت ئەوا هەموو ئەو شانانەی کە پشتی پێدەبەستن وەك سەرچاوەی ووزە کاریان تێدەکرێت، وەك: مێشك و کۆئەندامی دەمار، لێرەدا ئەو کەسە حاڵەتێکی بەسەر دێت وەك ئەوەی تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە کە کۆنترۆڵ نەکراوە*، بەرز بوونەوەی رێژەی گلوکۆزیش لە لەشدا دەبێتە هۆی چالاك کردنی رژاندنی هۆرمۆنی ئینسولین (Insulin Hormone) کە رێژەی گلوکۆزی خوێن دادەبەزێنێت بەوەی گلوکۆز دەنێرێتە ناو شانە و خانەکانەوە بۆ سەرف کردنی.

هەروەها دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی رژاندنی هۆرمۆنی گلوکاگۆن (Glucagon Hormone) کە رێژەی شەکر لە خوێندا بەرز دەکاتەوە، کە بینراوە بە شێوەیەکی سەرسورهێنەر ئەم هۆرمۆنە کەم دەبێتەوە دوای ئەوەی کە مرۆڤ ژەمێکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات دەخوات، هەروەها کاربۆهیدراتەکان دەگۆڕدرێن بۆ چەوری، کە لەناو ماسولکە خەتدارەکان و جگەر و شانە

---

* بگەڕێرەوە بۆ لاپەڕە (٥٩)ی ئەم کتێبە.

چەورىيەكاندا (Adipose Tissues or Fatty Tissues) هەڵدەگیرێن (بڕوانە شێوەی ٤-١)، هەروەها كاربۆهیدرات دەشكۆڕێن بۆ ترشی ئەمینی ناسەرەكی، هەر كاتێك ئەم ترشانە لە خۆراكدا نەبێت.

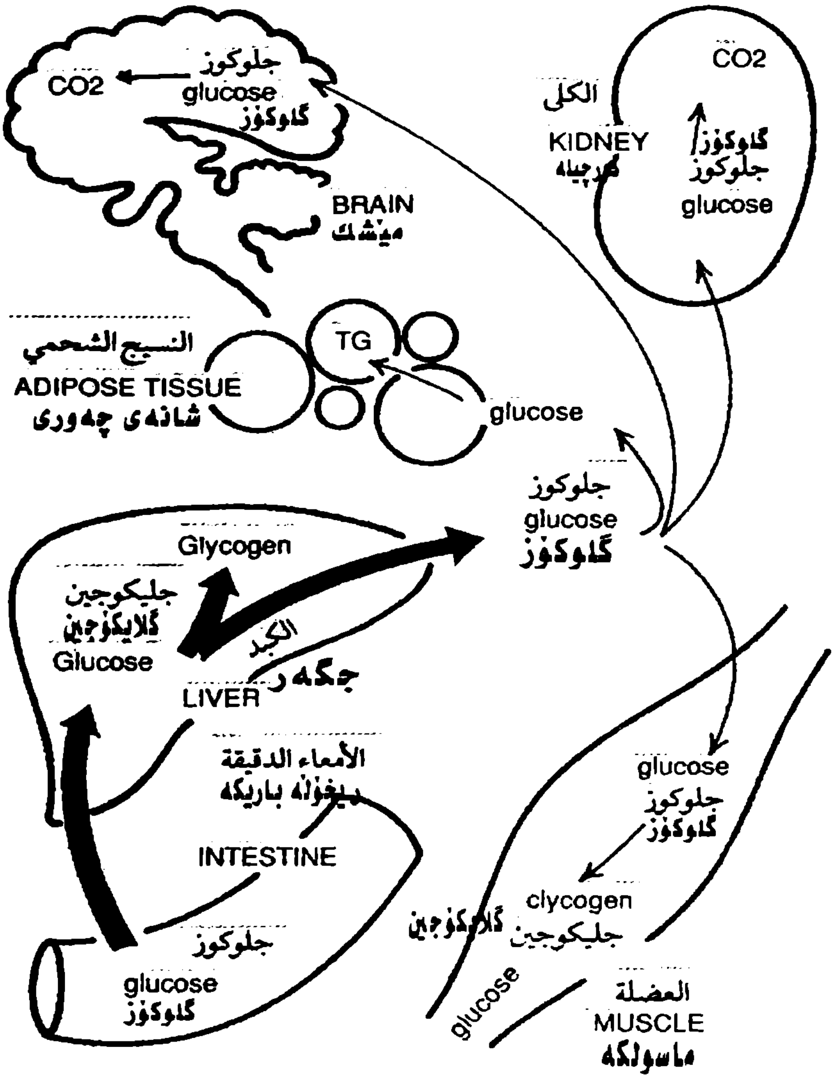
٢- مژینی چەورىيەكان:

چەورىيەكانی ژەمی پارشێو هەڵدەمژرێن لە ریخۆڵەكانەوە، و لەڕێی جۆگەی لیمفاوی سنگەوە (Thoracic duct) دەگاتە ناو سووڕی خوێنەوە، كە پاشان دەنێردرێن بۆ شانە چەورىيەكان لەژێر پێست و ماسولكەكان و ناوسكدا و لەشێوەی چەوری سێ گلیسرۆڵیدا (Triacylglycerol) هەڵدەگیرێن، ئەو خانانەی كە چەوری هەڵدەگرن گەورە دەبن و پاشان دەچنەوە یەك، ئەویش بەپێی ئەو گۆڕانكارىيانەی كە لە رێژەی چەوری لە لەشدا روودەدات (بڕوانە شێوەی ٤-٢)، چەوری لەش بە عەمبارێكی ووزە و ماددەيەكی نەگەیەنەر و پارێزەر بۆ لەش دادەنرێت.

٣- مژینی ترشە ئەمینىيەكان (پرۆتینەكان):

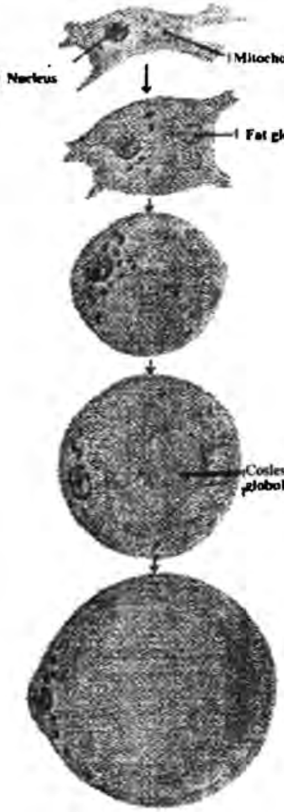
پرۆتینەكان شیدەبنەوە بۆ پێكهاتەكانیان لە ترشە ئەمینىيەكان، ئەویش بەهۆی ئەنزیمەكانی هەرس كردن لە گەدە و ریخۆڵەكاندا، پاشان ئەم ترشانە هەڵدەمژرێن و وەك خۆیان هەڵناگیرێن، بەڵكو بەكار دەهێنرێن بۆ دروست كردنی پرۆتینی تر، ترشە ئەمینىيە زیادەكانیش شیدەبنەوە بۆ دوو پێكهاتە: پێكهاتەيەكی نایترۆجینی كە پاشان دەگۆڕێت بۆ ماددەی یۆریا و لەگەڵ میزدا دەكرێنە دەرەوە، لەگەڵ پێكهاتەيەكی نا نایترۆجینی كە یان دەگۆڕێت بۆ گلوكۆزی نوێ لەڕێی كرداری (Gluconeogenesis) و پاشان دەبێتە گلایكۆجین و لە جگەردا هەڵدەگیرێت، و یان دەگۆڕێت بۆ چەوری و لە لەشدا هەڵدەگیرێت بۆ كاتی پێویست.

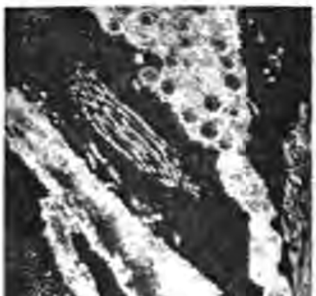
بە كورتی با بزانین كە كاریگەریی گشتی ژەمی خۆراكی پارشێو بریتىیە لە پێشكەش كردنی عەمبارێك بۆ لەش لە: كاربۆهیدرات كە لە جگەر و ماسولكەكاندا هەڵدەگیرێت.



شێوەی (٤-١)؛ رۆیشتنی گلوكۆز بۆ جگەر پاش مژینی لە ریخۆڵەكانەوە روون دەكاتەوە، كە هەندێكی وەك گلایكۆجین هەڵدەگیرێت، و ئەوەی ماوە دەڕوات بۆ خوێن كە بەشێكی دەچێت بۆ ماسولكەكان و بەشێوەی گلایكۆجین هەڵدەگیرێت، و هەندێكی تری دەڕوات بۆ شانە چەورییەكان كە لەوێ دەنیشێت پاش ئەوەی دەگۆڕدرێت بۆ چەوری، ئەوەی دەمێنێتەوە دەچێت بۆ گورچیلەكان و مێشك بۆ ئەوەی لەوێدا بئۆكسینرێت و ووزەیان پێ ببەخشێت.

چەوری (سیانی گلیسرۆڵ): TG - دووەم ئۆكسیدی كاربۆن: CO2





برگەیەك لە
شانەیەکی چەوری

شێوەی (٤-٢): قۆناغەکانی هەڵگرتنی دەنکۆڵە چەورییەکان لەناو خانەدا، بڕوانە پڕ بوونی خانەکە بە چەوری و زیادبوونی قەبارەکەی بەهۆیەوە، هەروەها تێبینیچوونەوە یەك و کۆبوونەوەی پێکهاتەکانی تری خانەکە لە شێوێنێکی تەسکدا لە چوارچێوەیدا، هەروەها لە خوارەوە خانەکانی پڕ لە چەوری ناوشانەیەکی چەوری تێبینی بکە.

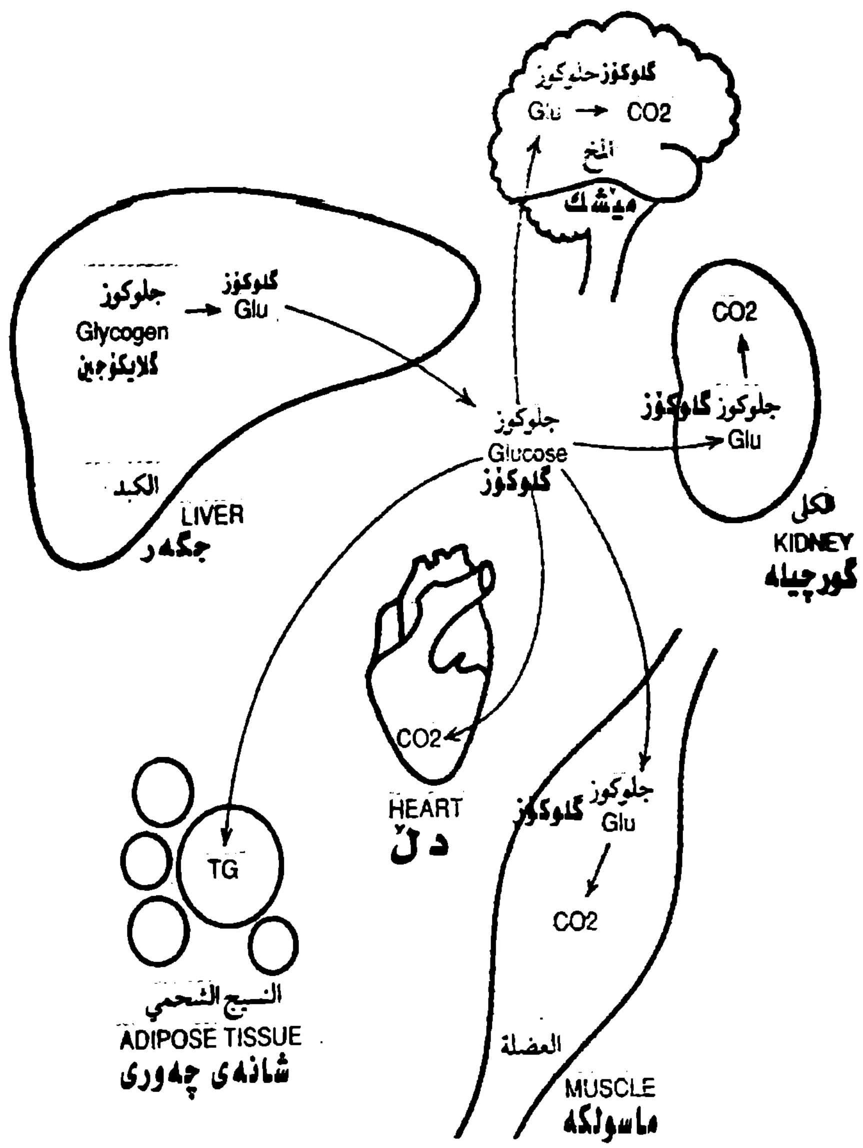
هەروەها پاشەکەوتێك لە چەوری لە شانە چەورییەکان و جگەردا، و بەکارهێنانی ترشە ئەمینییەکان بۆ دروست کردنی پرۆتین لە هەموو شانەکانی لەشدا، بە تایبەتی لە جگەردا، هەروەها پێشکەش کردنی ترشە چەوریيە سەرەکییەکان و ڤیتامینەکان و کانزاکان، کە لەش ناتوانێت لەناو خۆیدا دروستی بکات، و زیندە چالاکییە بنەڕەتییەکانیش پشت بەم ماددانە دەبەستن.

دووەم: قۆناغی دوای مژینی خۆراك: کە قۆناغی تێکشکاندنە:

ئەم قۆناغە لە دوای خواردنی ژەمی پارشێو بە (٤-٦) سەعات دەست پێدەکات، پاش ئەوەی کە هەموو ماددەکانی ناو ریخۆڵەکان دەمژرێن، ئەم قۆناغە ماوەی (٦-١٢) سەعات دەخایەنێت پاش مژینی خۆراك، و لەوانەیە تا ماوەی (٤٠) سەعات بخایەنێت، و لەبەر ئەوەی رۆژووی ئیسلامی دەست پێدەکات لە سەرەتای قۆناغی هەڵمژینی خۆراکەوە، و لەبەر ئەوەی رۆژوو لە ناوچە کەمەربەندییەکانی زەویدا نزیکەی (١٥) سەعات دەخایەنێت، هەر بۆیە ماوەی رۆژوو گرتنی ئیسلامی لە ماوەی قۆناغی دوای هەڵمژینی خۆراك تێناپەڕێت، دەتوانین گرنگترین رووداوەکانی ئەم قۆناغە لەم خاڵانەدا کۆبکەینەوە:

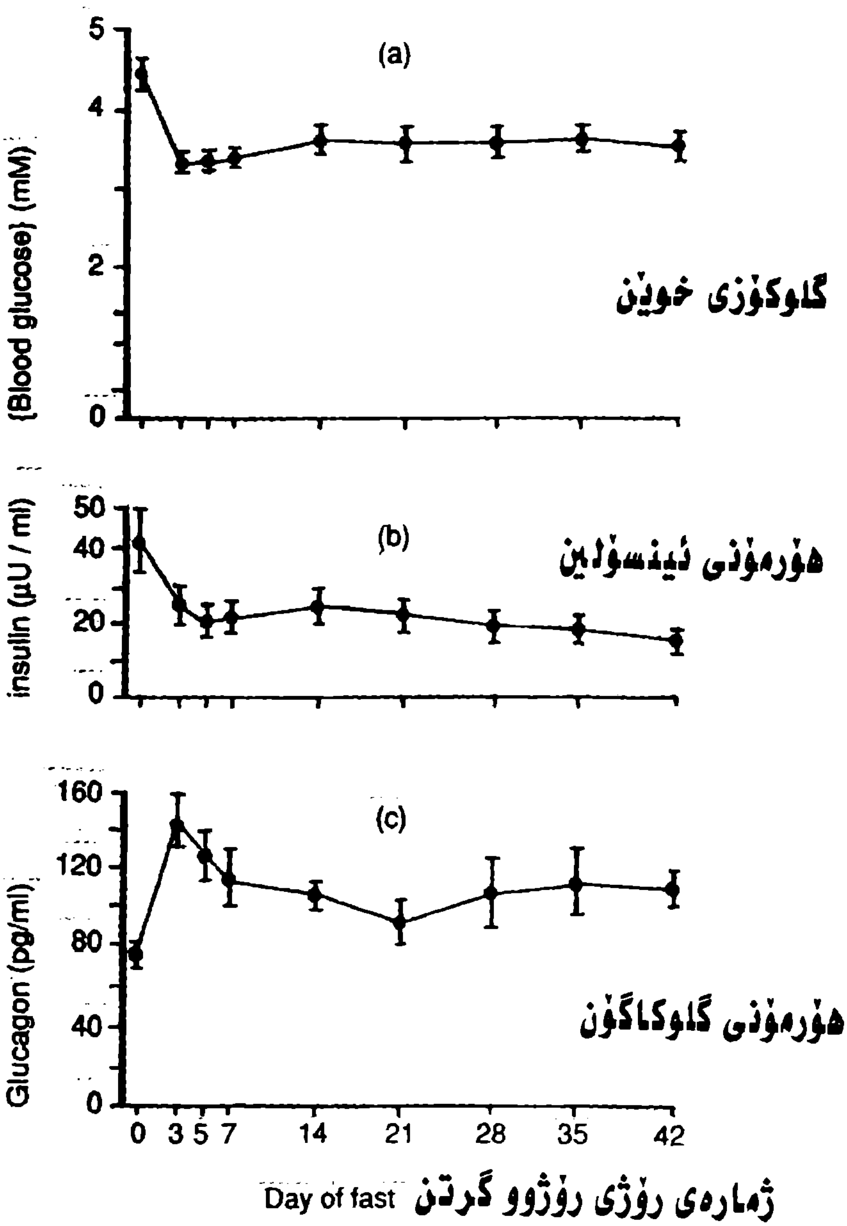
١- هەموو ئەو خۆراکانەی لە ریخۆڵەکانەوە دەچن بۆ لەش لەم ماوەیەدا دواییان دێت و دەوەستێت، کە ئیتر لەش پشت دەبەستێت بەو عەمبارەی ماددە خۆراکییەکان کە هەڵیراوە بۆ دەرپەڕاندنی ووزە، دابەزینی رێژەی گلوکۆز لە خوێندا ئەم عەمبارە دەخاتە جووڵە، کە لە سەرەتادا شیبوونەوەی گلایکۆجینی جگەر دەبێتە سەرچاوەی ناردنی گلوکۆز بۆ خوێن، و هەموو شانەکانی لەش ووزەی لێوە وەردەگرن (بڕوانە شێوەی ٤-٣).

٢- دابەزینی رێژەی گلوکۆز لە خوێندا دەبێتە هۆی کەم کرنەوەی رژاندنی هۆرمۆنی ئینسۆلین لە پەنکریاسەوە (کە لە قۆناغی هەڵمژیندا رێژەکەی بەرز بوو)، کە ئەمە وەك ئاگادارکەرەوەیەکە بۆ زیادکردنی رژاندنی هۆرمۆنی گلوکاگۆن (بڕوانە شێوەی ٤-٤).



شێوەی (٤-٣): شیبوونەوەی گلایکۆجینی جگەر بۆ گلوکۆز روون دەکاتەوە بۆ پاراستنی رێژمکەی لە خوێندا، و ناردنی بۆ هەموو شانەکان بۆ ئەوەی ووزەی لێوە دەست بخەن، ئەمیش لە سەرەتای قۆناغی دوای مژینی خۆراکدا.

- گلوکۆز: Glu   - دوومە ئۆکسیدی کاربۆن: CO_2



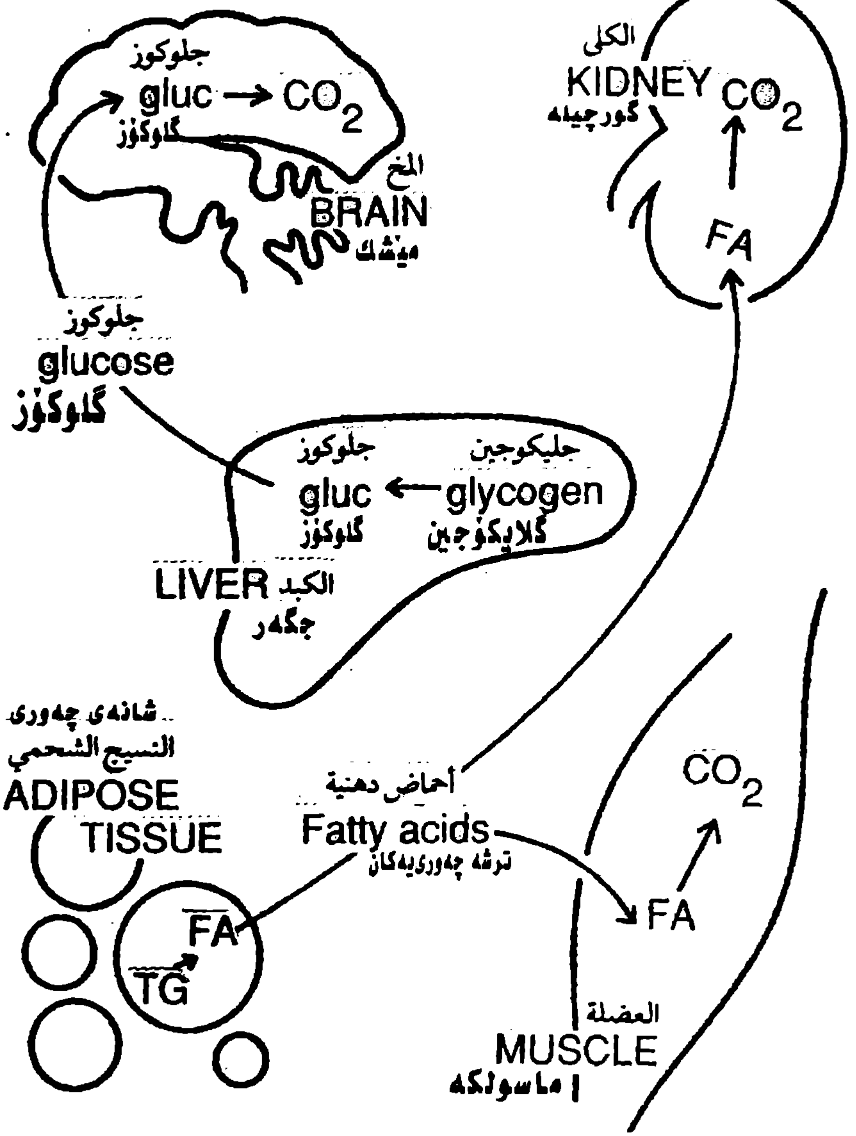
شێوەی (٤-٤): دابەزینی رێژەی ئینسۆلین و گلوکۆزی خوێن دەردەخات، و بەرز بوونەوەی رێژەی هۆرمۆنی گلوکاگۆن لە کاتی رۆژوو گرتن یان وازهێنان لە خۆراکدا.

ئـەم گۆڕانکاری‌یــە هۆرمۆنی‌یانــە دەبێتــە هــۆی زیــاد بــوونی شــیبونەوەی گلایکۆجینی جگەر، و وەستاندنی دروست بوونی، هەروەها دەبێتە هۆی زیاد کردنی دروست بوونی گلوکۆزی نوێ لە جگەرەوە، لەبەر ئەوەی شیبوونەوەی گلایکۆجین لە جگەرەوە بە تەنها ناتوانێت گلوکۆزی پێویست دروست بکات، بە تایبــەتی لــە کۆتایی‌یــەکانی ئــەم قۆناغــەدا، هەربۆیــە گلوکــۆز لــە ترشــە ئەمینی‌یەکانەوە دروست دەکرێت لە جگەردا، بە تایبەتی لە ترشی (ئەلانین)ەوە.

لێرەوە بۆمـان دەردەکـەوێت کـە جگـەر لـەم قۆناغـەدا هـەموو گلوکـۆزی لـەش دەدات، کە (٧٥٪)ی لە شیبوونەوەی گلایکۆجین و (٢٥٪)ی لـە کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێوەیە، هـەر بۆیـە ئـەو ئەندامانـەی لـەش کە پشـتی تـەواو بـە گلوکـۆز دەبەسـتن بـۆ ووزە وەك: (مێشـك، و خڕۆکـە سـووڕەکانی خـوێن) ئـەم گلوکـۆزە سـەرف دەکـەن و هـیچ جـۆرە نوقسـانی‌یەکیان بـۆ دروسـت نابێـت لـە قۆناغـەکانی مـژین و و دوای مـژینی خـۆراك، کـە بـریتین لـەو ماوەیـەی ڕۆژووی ئیسلامی دەیخایەنێت.

٣- کـرداری دروســت بـوونی چـەوری سـیانی گلیسـرۆڵ و هـەڵگرتنی کـەم دەبێتـەوە، و زیـاتر هەڵدەوەشـێت، ئـەویش بـەهۆی بـەرز بوونـەوەی هۆرمـۆنی گلوکاگۆن و دابەزینی ڕێژەی ئینسۆلین لە خوێندا وەك پێشتر ووتمان، کە دەبێتە هۆی چالاك کردنـی بـەرەڵلا بـوونی ترشـە چـەوری‌یە سەربەسـتەکان لـە شـانە چـەوری‌یەکانەوە، کـە پاشـان ئەمانـە دەئۆکسـێنرێن بـۆ ئـەوەی ووزە بـدەن بـە زۆربـەی شـانەکانی لـەش، وەك: ماسـولکەکان و دڵ، کـە بـەهۆی ئـەم کـردارەوە گلوکۆزەکە دەهێڵرێتەوە بۆ شانەکانی تر، لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا لەش بە پلەی یەکەم پشت دەبەستێت بە ئۆکساندنی چەوری‌یەکان (بڕوانە شێوەی ٤-٥).

٤- ڕێژەی شیبوونەوەی چەوری‌یەکان و دابـەزینی ئینسـۆلین لـە خوێنـدا لـەم ماوەیـەدا، بـەو ڕێژەیـە نی‌یـە کـە هـانی جگـەر بدات بۆ گـۆڕینی ترشـە چـەوری‌یە سەربەســتەکان بـۆ تەنـە کیتۆنی‌یــەکان، و هــەروەها مێشــکیش لــەم ماوەیــەدا بەردەوامە لە بەکار هێنانی گلوکۆز بە تەنها.



شێوەی (٤-٥): کۆتایی قۆناغی دوای مژین (کۆتایی ڕۆژی ڕۆژوو بوون) دەردەخات، کە زۆربەی شانەکان پشت بە ترشە چەورییەکان دەبەستن بۆ دەستکەوتنی ووزە لێیانەوە، بەڵام مێشک بەتەنها ووزە لە گلوکۆزەوە وەردەگرێت بە درێژایی قۆناغی دوای مژینی خۆراك.

- چەوری (سیانی گلیسرۆڵ): TG   - ترشە چەورییەکان: FA

٥- ترشـه پرۆتینی‌یـه‌کان لـه‌ژێر کاریگـه‌ریی هۆرمـۆنی ئینسـۆلین لـه شیبوونه‌وه‌ی پرۆتینه‌کانه‌وه به‌ره‌ڵلا ده‌بن، به تایبه‌تی هـه‌ردوو ترشـی (گلوتامین و ئه‌لانین) که به‌شـداری ده‌کـه‌ن لـه کـرداری دروسـت کردنـی گلوکـۆزی نـوێ لـه جگـه‌ردا، و رێـژه‌ی گلوکـۆزی دروسـت بـوو لـه شـیبوونه‌وه‌ی گلایکۆجینـه‌وه پشـتگیری و زیـاد ده‌کـات، ئـه‌نجامی کۆتـایی لـه گۆڕانکـاری رێـژه‌ی هـه‌ردوو هۆرمۆنی (ئینسۆلین و گلوکاگۆن)دا بریتی‌یه له خستنه به‌رده‌ستی گلوکـۆز بۆ شـانه‌کان، و ده‌رپه‌ڕانـدنی ترشـه چـه‌وری‌یه سه‌ربه‌سـته‌کان لـه شـانه چه‌وری‌یه‌کانه‌وه، که ماسولکه‌کان و شانه چه‌وری‌یه‌کان له کۆتـایی ئـه‌م قۆناغـه‌دا رێژه‌یه‌کی که‌متر لـه گلوکـۆز سـه‌رف ده‌کـه‌ن و زیـاتر پشـت ده‌به‌سـتن بـه ترشـه چه‌وری‌یه سه‌ربه‌سته‌کان وه‌ك سه‌رچاوه‌یه‌کی سـه‌ره‌کی بۆ دروسـت کردنـی ووزه بڕوانه‌وه شێوه‌ی ٤-٥).

لـه‌م قۆناغـه‌دا په‌یوه‌ندی‌یـه‌ك هه‌یـه لـه نێـوان رێـژه‌ی ئۆکسـاندنی ترشـه چه‌وری‌یه‌کان و رێژه‌ی به‌کارهێنانی گلوکۆزدا له‌لایه‌ن شانه‌کانه‌وه، چونکه هـه‌ر کاتێك ئۆکساندنی چه‌وری زیاتر بێت، سه‌رف کردنی گلوکۆزیش کـه‌م ده‌بێتـه‌وه، و به پێچه‌وانه‌شه‌وه، هه‌ربۆیه کاتێك که رێـژه‌ی ئۆکساندنی ترشه چـه‌وری‌یه‌کان که‌م ده‌بێته‌وه، رێژه‌ی به‌کارهێنانی گلوکۆزیش زیاد ده‌کات که ته‌نها به‌شـی (١٠) سه‌عات ده‌کات، هـه‌ر کـاتێکیش کـه رێـژه‌ی ئۆکساندنی ترشه چـه‌وری‌یه‌کانیش زیـادی کـرد ئـه‌وا ئـه‌و گلوکـۆزه زیـاتر بـه‌ش ده‌کـات و له‌وانه‌یـه پـاش (٢٤) سه‌عاتیش ته‌واو نه‌بێت.

له‌به‌ر ئه‌وه‌ی له کۆتـایی ئـه‌م قۆناغـه‌دا ئۆکسـاندنی ترشـه چـه‌وری‌یه‌کان خێـرا ده‌بێت، له سه‌ره‌تاکه‌ی‌دا گلوکۆز زیاتر سه‌رف ده‌کرێت، که زۆربـه‌ی شانه‌کان لـه کاتی رۆژووی ئیسلامی‌دا گلوکۆز به‌کاردێنن، به‌ڵام له کۆتایی ئه‌م قۆناغه‌دا ته‌نها مێشك و کۆئه‌ندامی ده‌مار و خڕۆکه سـووره‌کانی خـوێن به‌کاری دێـنن (بڕوانـه‌وه شێوه‌ی ٤-٥)، ئه‌م شانانه‌ی که به رێژه‌یه‌کی سه‌ره‌کی پشت به گلوکۆز ده‌به‌ستن بۆ دروست کردنی ووزه ده‌بینین لـه کـاتی رۆژووی ئیسـلامی‌دا تـه‌نها لـه گلوکـۆزه‌وه

ووزە وەردەگرن، لێرەوە حیکمەت و دانایی ئامۆژگاری پێغەمبەرمان (ﷺ) بۆ دەردەکەوێت کە دووپاتی کردووەتەوە کە دەبێت موسوڵمانان پابەندی خواردنی پارشێو بن و دوای بخەن بۆ کۆتایی شەو (پێش بەرەبەیان)، هەروەها ئامۆژگاری ئەوەشی کردووین کە زوو رۆژوو بشکێنین راستەوخۆ دوای خۆرئاوا بوون، ئەم کردارانە وادەکەن کە ماوەی دوای مژینی خۆراك کورت بکرێتەوە بۆ ئەندازەیەك کە زیندە کردار و زیندە چالاکی‌یەکانی لەش هیلاك و ناچالاك نەکەن، کە ئەمە نابێتە هۆی کەمترین نارەحەتی لەسەر لەشی مرۆڤ.

کاری ئەندامەکان لەباری برسی کردنی رووتدا:

سەرچاوە زانستی‌یە پزیشکی‌یەکان کرداری (برسی کردن) دابەش دەکەن بۆ سێ قۆناغ: ماوە کورت، ماوە مامناوەند، و ماوەی درێژخایەن، برسی کردنی ماوە کورت بریتی‌یە لە قۆناغی دوای مژینی خۆراك، کە پێشتر و لە بەشی رۆژووی ئیسلامی‌دا باسمان لێکرد، کە هەندێك کەس بە قۆناغێکی جیاوازیان داناوە، و برسی کردنیان کردووە بە دوو بەشی سەرەکی‌یەوە: ماوە کورت و ماوە درێژ.

١- برسی کردنی ماوە کورت:

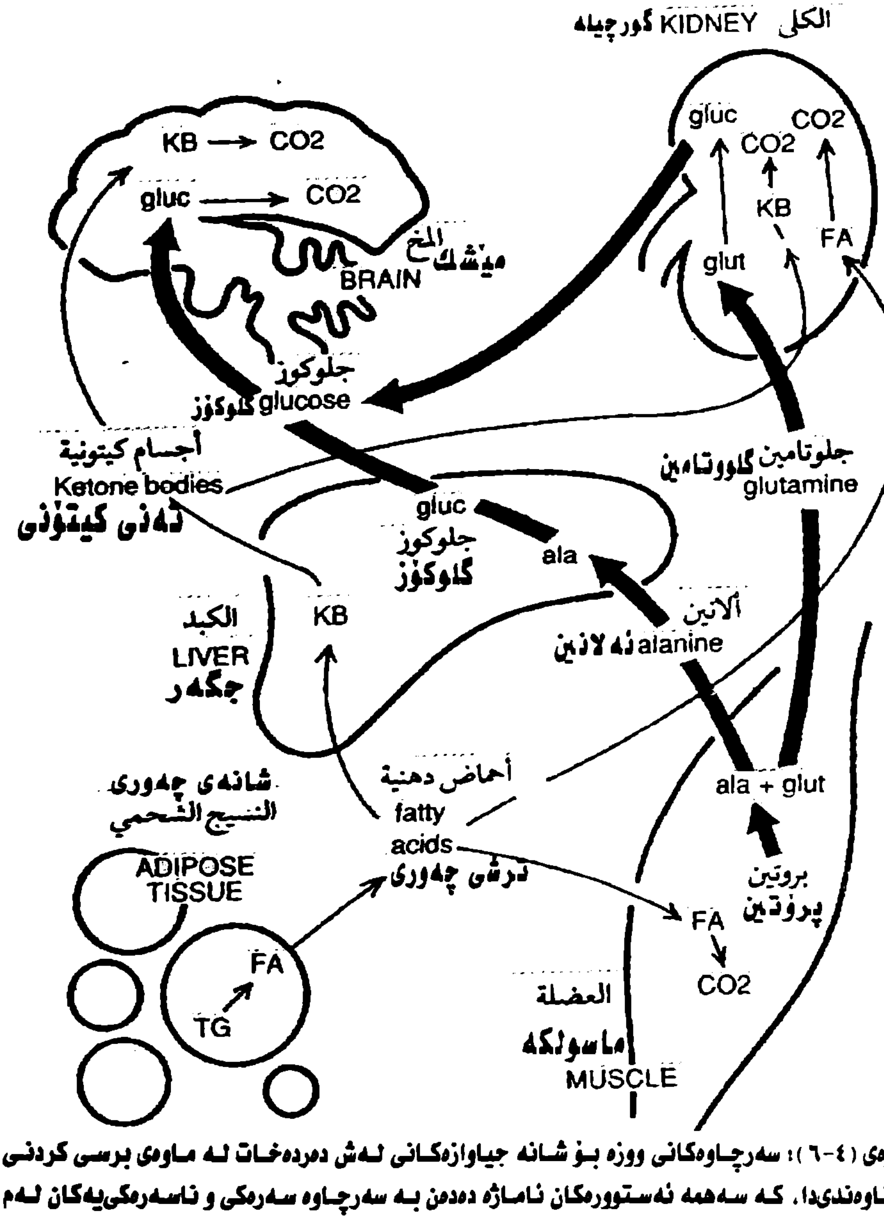
ماوەی ئەم جۆرە لە پێنج رۆژەوە بۆ حەوت رۆژ دەخایەنێت، ئەو گۆڕانکاری‌یانەی کە لە زیندە چالاکی‌یەکانی لەشدا روودەدات لەم ماوەیەدا بریتی‌یە لە بەردەوامی پێدان و خێرا کردنی ئەو کردارانەی کە لە ماوەی دوای مژینی خۆراکەوە دەستی پێکردووە.

ووردە ووردە کەم بوونەوە روودەدات لە رێژەی گلوکۆزی خوێن لەم قۆناغەدا، لەگەڵ بەرز بوونەوەی رێژەی هۆرمۆنی گلوکاگۆن، کە ئەمە دەبێتە هۆی زیاتر بەرەڵلا بوونی ترشە ئەمینی‌یەکان لە ماسولکەکانەوە (بە تایبەتی هەردوو ترشی گلوتامین و ئەلانین)، هەروەها زیاد بوونی شیبوونەوەی شانە چەوری‌یەکان، هەندێك لەو (گلوتامین)ەی لە ماسولکەکانەوە دەردەچێت بەهۆی خانە مژەرەکانەوە لە ریخۆڵەدا دەگۆڕێت بۆ ترشی (ئەلانین).

که لەگەڵ ئەو ترشی (لاکتیك)ەی کە لەلایەن خڕۆکە سوورەکان و شانەکانی ترەوە پەیدا دەبێت، و هەروەها لەگەڵ ئەو (گلیسرۆڵ)ەی کە لە شیبوونەوەی چەوری‌یەکانەوە پەیدا دەبێت، ئەم ماددانە هەموویان بەشداری دەکەن لە بەرز کردنەوەی رێژەی دروست بوونی گلوکۆزی نوێ لە جگەرەوە، کە ئەم زیاد بوونە لەم قۆناغەدا دوو تا سێ ئەوەندە زیاترە لەو گلوکۆزە نوێ‌یەی لە ماوەی دوای مژیندا دروست دەبێت، ئەم زیاد بوونەی بەرهەم هێنانی گلوکۆز لە برسی کردنی ماوە کورتدا بەستراوەتەوە بە شیبوونەوەی پرۆتینەکانەوە، لێرەوە هاوسەنگی‌یەکی نایترۆجینی سالب)ی گرنگ دروست دەبێت، کە تێ‌یدا زۆربەی نایترۆجینەکە لە شێوەی (یۆریا)دا لە گورچیلەکانەوە دەکرێتە دەرەوە.

هەروەها جگەر لەم قۆناغەدا رێژەیەکی زیاتر لە ترشە چەوری‌یە سەربەستەکان وەردەگرێت کە لەلایەن شانە چەوری‌یەکانەوە دەردەدرێن، و رێژەیەکی زیاتریشی دەنێردرێت بۆ ئۆکساندن، کە ئەمە دەبێتە هۆی زیاد بوونی دروست بوونی تەنە کیتۆنی‌یەکان لێیانەوە و بەرز بوونەوەی رێژەکەیان لە پلازمای خوێندا، کە ئەم کردارە لەم قۆناغەدا رۆڵێکی گەورەی هەیە لە ئامادە کردنی ووزە بۆ شانە جۆراوجۆرەکان، هەروەها (٢٠٪)ی ووزەی پێویستیش بۆ ماسولکەکان و مێشك دابین دەکات (بڕوانە شێوەی ٤-٦).

لێرەوە دەبینین کە ئەو زیندە چالاکی‌یەی کە لە کاتی برسی کردنی ماوە کورتدا روودەدات بەوە جیادەکرێتەوە کە رێژەی بەکارهێنان و شیبونەوەی پرۆتین تێ‌یدا بەرزە، هەروەها گلوکۆزی نوێش بە رێژەیەکی زۆر بەرهەم دەهێنرێت و تەنە کیتۆنی‌یەکانیش دروست دەبن بۆ پڕکردنەوەی پێویستی لەش بۆ ووزە.



شێوەی (٤-٦): سەرچاوەكانی ووزە بۆ شانە جیاوازەكانی لەش دەردەخات لە ماوەی برسی كردنی مامناوەندیدا، كە سەهمە ئەستوورەكان ئاماژە دەدەن بە سەرچاوە سەرەكی و ناسەرەكییەكان لەم كاتەدا، هەروەها تێبینی زیادبوونی شیبوونەوەی پرۆتین و دروست بوونی گلوكۆز دەكرێت لە جگەردا بۆ ئەوەی زوربەی پێویستی لەش لە ووزە دابین بكات، كە دوای ئەم ئەو ووزەیە دێت بە پلەی دووەم كە لە شیبوونەوەی چەورییەكانەوە دەست دەكەوێت.

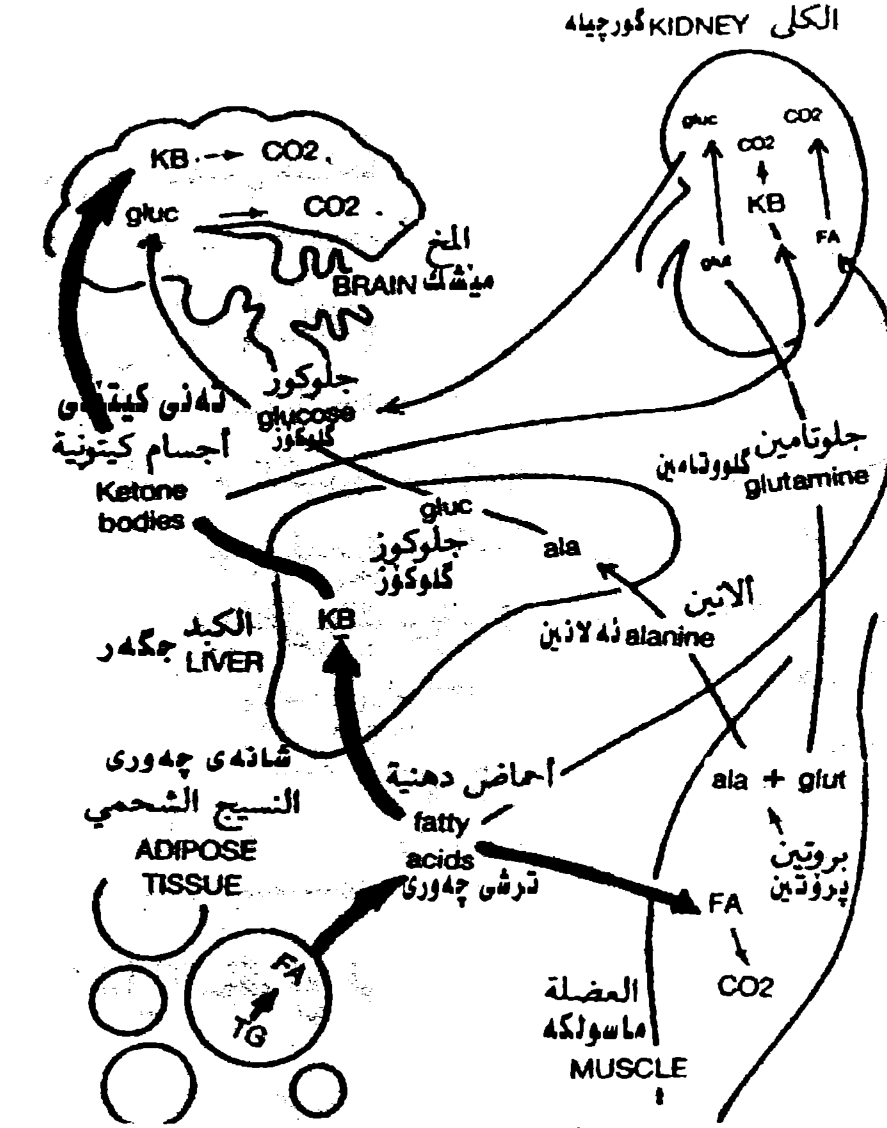
- چەوری سیانی گلیسرۆڵ: TG - گلووتامین: Glut - دووەم ئۆكسیدی كاربۆن: **CO2**

- تەنە كیتۆنییەكان: KB - گلوكۆز: Gluc - ترشە چەورییەكان: FA - ئەلانین: Ala

٢- بڕسی کردن بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ:

ماوەی ئەم قۆناغە لە دوو هەفتەوە تا شەش هەفتە دەخایەنێت، کە تێیدا ڕێژەی شیبوونەوەی پرۆتین و دەردانی نایترۆجین دادەبەزێت، و ڕێژەی شیبونەوەی چەورییەکان زیاد دەکات، شانەکان پشت دەبەستن بەو گلیسرۆڵ)ەی لە شانە چەورییەکانەوە دێت بۆ بەرهەم هێنانی ووزە، هەروەها ڕێژەی بەرهەم هێنانی گلوکۆز دادەبەزێت لە (٢٠٠ گرام)ەوە لە ڕۆژێکدا بۆ تەنها ٥٠ گرام) لە ڕۆژێکدا لەم ماوەیەدا، و زوربەی ئەو گلوکۆزەی لە جگەرەوە بەرهەم دەهێنرێت (٧٥٪) پشت دەبەستێت بە سەرچاوەی غەیری ترشە ئەمینییەکان، وەك: لاکتەیت (**Lactate**)، پایرووڤەیت (**Pyruvate**)، و گلیسرۆڵ (**Glycerol**)، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لە جگەردا سووتەمەنییەکەی ترشە ئەمینییەکان نابێت وەك قۆناغی پێشوو.

لە هەمان کاتدا هەردوو گورچیلەکانیش بەشداری دەکەن لە بەرهەم هێنانی گلوکۆزی نوێدا، کە نزیکەی (٤٠ گرام) لە ڕۆژێکدا بەرهەم دەهێنێت ئەویش لە ترشە ئەمینییەکانەوە، کە نایترۆجینی زیادە لەسەر شێوەی (ئامۆنیا) نەك (یۆریا) دەکرێتە دەرەوە، بەهۆی ئەمەوە لەدەست دانی نایترۆجین لەم ماوەیەدا وورده وورده کەم دەبێتەوە، لەگەڵ کەم بوونی داواکاری لەسەر گلوکۆز لەم کاتەدا ڕێژەی بەرهەم هێنانی ترشە ئەمینییەکانیش لە ماسولکەکانەوە کەم دەبێتەوە بۆ نزیکەی سێیەکی ڕێژەی دەردراو لە قۆناغی دوای مژینی خۆراکدا، لەگەڵ زیاد بوونی ڕێژەی شیبوونەوەی چەورییەکانیش، ڕێژەی ئەو ترشە چەورییانەی دەگاتە جگەر زیاد دەکات، کە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ڕێژەی دروست کردنی تەنە کیتۆنییەکان، و لە خوێندا زیاد دەکەن تا دەگەنە ڕێژەیەکی جێگیر، ئیتر لەم کاتەدا مێشکیش پشت بەم کیتۆنانە دەبەستێت بۆ وەرگرتنی ووزە و جێی گلوکۆز دەگرنەوە وەك سەرچاوەی سەرەکی ووزە، کە (٦٠-٨٠٪)ی بڕی ووزەی پێویست بۆ مێشك دابین دەکەن (بڕوانە وێنەی ٤-٧).



شێوەی (٤-٧): سەرچاوەکانی ووزە بۆ شانە جیاوازەکانی لەش دەردەخات لە ماوەی برسی کردنی دوور ودرێژدا، کە سەهمە ئەستوورەکان ئاماژە دەدەن بە سەرچاوە سەرەکی و ناسەرەکی‌یەکانی ووزە لەم کاتەدا، هەروەها تێبینی زیادبوونی ڕێژەی شیبوونەوەی چەوری و دروست بوونی تەنە کیتۆنی‌یەکان دەکرێت لێیەوە، بۆ ئەوەی زوربەی پێویستی لەش لە ووزە دابین بکەن، لەگەڵ دابەزین و کەم بوونەوەی ڕێژەی شیبوونەوەی پرۆتینەکان و دروست بوونی گلوکۆزی نوێ.

- چەوری سیانی گلیسرۆل: TG - گلووتامین: Glut - دوومم ئۆکسیدی کاربۆن: CO2

- تەنە کیتۆنی‌یەکان: KB - گلوکۆز: Gluc - ترشە چەوری‌یەکان: FA - ئەلانین: Ala

هەروەهابینراوە کە بەرز بوونەوەی ڕێژەی تەنە کیتۆنی‌یەکان لە پلازمای خوێندا نابێتە هۆی زیاد بوونی ترشیی خوێن، چونکە ئەو ئامۆنیایەی کە لە ئەنجامی دروست بونی گلوکۆزی نوێوە لە گورچیلەکانەوە دروست دەبێت (کە بە ڕێژەیەکی سەرەکی لە گلوتامینەوە دروست دەکرێت) هاوسەنگی دەکات، و نەبێتە هۆی قەرەبوو کردنەوە و زیاد کردنی ڕێژەی ڕژاندنی پرۆتینەکان، هەروەها بینراوە کە بەرز بوونەوەی ڕێژەی ئەم تەنە کیتۆنی‌یانە ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە دابەزاندنی ڕێژەی دروست بوونی گلوکۆزی نوێ لەم قۆناغەدا، ئەویش بەهۆی ڕێگرتنیان لەشیبوونەوەی پرۆتینەکان لە ماسولکەکانەوە، کەواتە تەنە کیتۆنی‌یەکان دەبنە هۆی دابەزاندنی ڕێژەی دروست بوونی گلوکۆزی نوێ لە جگەرەوە، و وزەیەکی جێگرەوەن بۆ مێشکی مرۆڤ و ڕێژەی پرۆتینەکانی لەش دەپارێزن.

لەگەڵ تەواو بوونی ڕێژەی ئەو چەوری‌یانەی کە دەتوانرێت بگوێزرێتەوە و سوودی لێوەربگیرێت لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا، ئەوا زیاد بوونێك ڕوودەدات لە ڕێژەی بەکارهێنان و سەرف کردنی پرۆتینەکان لە قۆناغەکانی پێش کۆتایی‌دا، کەواتە لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە توانای لەش بۆ بەرگە گرتنی برسی کردن یان ڕۆژووی پزیشکی بۆ ماوەی دووروودرێژ پشت دەبەستێت بە ڕێژەی ئەو چەوری‌یانەی کە لە شانە چەوری‌یەکاندا هەڵگیراون.

ئایا برسی کردن سوودی پزیشکی هەیە:

لەگەڵ کاریگەری‌یە خراپەکانی برسی کردن لەسەر لەش، بەڵام چەند کاریگەری‌یەکی بەسوودیشی بۆ تۆمار کراوە کە بەسەر چالاکی و کارە بنەڕەتی‌یەکانی لەشدا دەیهێنێت، کە ئەو پزیشك و کەسانەی کە ڕۆژووی پزیشکی بەکاردێنن سوودیان لێوەرگرتووە، و بەهۆیەوە چەندین نەخۆشخانە و چارەسەرگەی پزیشکی‌یان دامەزراندووە بۆ چارەسەر کرنی تێکچوونە لاشەیی‌یەکان و نەخۆشی‌یە درێژخایەنەکان، خاوەنی کتێبی (چارەسەر بە ڕۆژوو) کە دکتۆر (هـ. م. شیلتۆن)ە هەندێك لە سوودەکانی ڕۆژووی باس کردووە کە لەم دوو خاڵەدا دەتوانین کۆی بکەینەوە:

١- بریتی‌یە لە ئیسراحەتێکی فیسیۆلۆژی بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش لە کارە هیلاك کەرەکانی.

٢- دەرکردنی ژەهر و پاشماوەکان لە لەش بۆ دەرەوە:

لەش بەهۆی رۆژووەوە (بە شێوەیەکی تایبەتی شانە نەخۆشەکانی) رزگاری دەبێت لە ژەهر و پاشماوە کەڵەکە بووەکان لە ناویاندا، هیچ کردارێکیش نی‌یە کە هاوشێوەی رۆژوو بێت و هەل بدات بە خانەکانی ئەندامەکانی لەش تاوەکو لەم ژەهرانە رزگاریان ببێت، زۆرێك لە زانایانیش روونیان کردووەتەوە کە لە کاتی رۆژوودا ژەهرە کەڵەکە بووەکان و پاشماوەکان و میکرۆبە زیانبەخشەکان لە ریخۆڵەکاندا دەکرێنە دەرەوە، کە هەموو لەش لێیان پاك دەکرێتەوە بە تەواوەتی، بەلام لەگەڵ پاراستنی تەواوی هەموو شانە و خانەکاندا بەگشتی و خانە رێزدار و گرنگەکان بە تایبەتی (وەك خانەکانی: مێشك و کۆئەندامی دەمار و کوێرە رژێنەکان و خانەکانی جگەر).

٣- نوێ بوونەوەی خانەکانی لەش:

زانا (ئابتۆن سنکلێر) دەڵێت: (گەورەترین شتێك کە رۆژوو دەماندات، بریتی‌یە لە پلە و ئاستێکی نوێ لە تەندروستی‌دا، لەبەرئەوەی زوربەی ئەندامەکان تێ‌ی‌دا نوێ دەبنەوە کە دەبێتە هۆی باشتر بوونی کار و چالاکی‌یەکانیان، هەروەها گورج و گۆڵ دەبن و بوارێکی نموونەیی دەدات بە لەش بۆ ئەوەی لە ژەهرەکان و پاشماوە کەڵەکە بووەکانی ناوی (لەناو شانەی ئەندامەکانی‌دا) رزگاری ببێت، تاقی‌کردنەوەکانی هەریەك لە دکتۆران (کارلسۆن و کۆند) لە بەشی فیسیۆلۆژیای زانکۆی (شیکاگۆ) لە ئەمریکا ئاماژەیان بۆ ئەوە داوە کە بەرۆژوو بوون بۆ ماوەی یەك هەفتە لە تەمەنی (٤٠) ساڵی‌دا بەسە بۆ ئەوەی کە شانەکانی ناو لەش نوێ بکاتەوە، بە شێوەیەك ئەو شانانە دەگێرێتەوە بۆ بارێکی فیسیۆلۆژی نوێ، کە لەو بارە فیسیۆلۆژیەی کەسێك دەچێت کە لە تەمەنی حەڤدە ساڵی‌دایە).

ئەو تاقی‌کردنەوانەی کراوە لەسەر مرۆڤ و سەگ لە تاقیگەی زیندەگی زانکۆی (شیکاگۆ) کە لە گۆڤاری (توێژینەوەی زیندە چالاکی‌یەکان)دا بڵاو کراوەتەوە دەریخستووە کە رۆژوو بوونێکی (٣٠-٤٠) رۆژی زیادبوونێك دەدات بە زیندە چالاکی‌یەکان بەرێژەی (٥-٦٪)، و ئەگەر بزانین کە کەم بوونەوەی زیندە چالاکی‌یەکان یەکێکە لە سیفەتەکانی پیر بوون و چوون بە تەمەندا، ئەوا دەزانین کە چۆن رۆژوو بەهۆی: بەرز کردنەوەی رێژەی زیندە چالاکی‌یەکان، و دەرکردنی ژەهرە کەڵەکە بووەکانی ناو لەش، و پاك کردنەوەی خوێن، و تیژکردنەوەی هەستەکان، و باشتر کردنی هەرس کردن، و هەڵمژینەوەی شانە لاواز و مردووەکانی، و گۆڕینەوە بە شانەی نوێ و گەنج، بەهۆی هەموو ئەمانەوە دەبێتە هۆی گێڕانەوەی گەنجێتی و جم و جووڵ و چالاکی بۆ لەش و هەموو شانەکانی.

٤- رۆژوو و چارەسەر کردنی نەخۆشی:

رۆژوو هۆکارێکی کاریگەرە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی‌یە توند وتیژەکان، بە تایبەتی ئەوانەی کە: رشانەوە یان سکچوون یان بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵدایە، ئەویش لەبەرئەوەی رۆژوو بوار دەدات بە خانە و شانەکانی لەش کە ئیسراحەتێکی فیسیۆلۆژی بکەن (بە تایبەتی گەدە و ریخۆڵەکان)، و هەروەها چانسی ئەوەیان دەداتێ کە لە ژەهرەکان رزگاریان ببێت، و سیستمی بەرگریش لە لەشدا بەهێز دەکات و وای لێدەکات کە بەسەر هۆکارەکانی نەخۆشی‌دا زاڵ ببێت، هەروەها رۆژوو بۆ چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشی‌یە درم و ناڕەحەت و درێژ خایەنەکانی وەك:

{رەبوو (تەنگە نەفەسی Asthma)، کۆکەی هەستیاریی (Allergic cough)، هەوکردنی درێژخایەنی بۆری‌یەکانی هەوا (Chronic Bronchitis)، هەندێك لە نەخۆشی‌یەکانی دڵ، و رۆماتیزم، و هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنە درێژخایەنە خوێنهێنەری‌یەکان، و دەوالی (Varicose Veins)، زیپکە (Acne)، بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، باش هەرس نەکردن، و خراپ هەڵمژینی خواردنەکان، وەهەوکردنی قۆڵۆنی درێژخایەن (Ulcerative Colitis)، نەخۆشی شەکرە

(Diabetes Mellitus)، هەوکردنی جیوبی درێژخایەن (Chronic Sinusitis)، هەوکردنی لەوزەتەینی درێژخایەن (Chronic Tonsillitis)، و شەقیقە (سەرئێشەی نیوەیی Migraine)}دا بەکار هاتووە.

هەروەها کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر کەمکردنەوەی قەڵەویی و کەمکردنەوەی مەترسییەکانی و نەهێشتنی ئەو نەخۆشییانەی بەهۆیەوە دروست دەبێت شتێکی بەڵگە نەویست و ڕاستییەکی دانپێدا نراوە لەلایەن پسپۆڕە پزیشکییەکانەوە.

٥- باشتر بوونی ئەندامەکانی هەست کردن و ئاگاداربوون بەهۆی ڕۆژووەوە:

هەموو هێزە ماسولکەیی و فیکرییەکان لە کاتی ڕۆژوودا باشتر دەبن، زاکیرە و شت هەڵگرتن لە مێشکدا بەهێزتر دەبێت، هەروەها ئاگاداری و شت پێکەوە بەستن هاندەدرێت، و هێزە مەعنەوییەکانی وەك: (سۆز و خۆشەویستی و وریایی و پێشبینی کردن) هەموویان باشتر دەبن بەهۆی ڕۆژووەوە.

چەندین تاقی کردنەوە لەسەر قوتابیانی زانکۆ کراوە کە دەریخستووە ڕۆژوو بۆ چەند ماوەیەکی کورت دەبێتە هۆی بەهێز کردنی توانا فیکری و ژیرییەکانیان، بەوەی کە وایان لێدەکات بە تواناتر بن بۆ وەرگرتن و تێگەیشتنی وانەکانیان و لەبەرکردنیان، هەروەها هێزە ڕۆحییەکان بەرزتر و بەهێزتر دەبێت لە کاتی ڕۆژوودا.

هەروەها سەلماوە کە ڕۆژوو سوودێکی بەرچاوی هەیە لە باشتر کردنی ئەندامەکانی هەست کردندا، بینراوە کە تیژی بینین بەرێژەیەکی بەرچاو لە کاتی ڕۆژوودا زیاد دەکات، هەروەها هەستەکانی بیستن و چەشتن و بۆن کردنیش.

بە گشتی هۆکاری بێهێزی لە هەستەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی گورج وگۆڵی و کەڵەکە بوونی پاشماوەکان لەناو شانەکاندا، ڕۆژووش بە ڕزگار کردنی لەش لەم ژەهر و پاشماوانە دەبێتە هۆی باشتر کردنی ووزەی دەماریی ئەم ئەندامانەی کە کارەکانیان تێکچووە.

ڕووەکانی یەکگرتنەوە و جیاوازی لە نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و برسی کردندا:

چەندین ڕووی لێکچوون و جیاوازیش هەیە لە نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و ئەوەی ناسراوە بە ڕۆژووی پزیشکی (یان برسی کردن بەڕەهایی)، لە ڕووی لێکچوونەوە هەموو ئەو سوودانەی کە سەلماوە بۆ ڕۆژووی پزیشکی لە ڕۆژووی ئیسلامی نموونەییشدا دێنەدی، کە تێیدا ماوەی هەرس و هەڵمژین کەم دەکرێتەوە، ئەویش بە ناوەنجیەتی لە خواردن لە کاتی پارشێو و بەربانگدا، کە بەهۆیەوە بوارێکی باشتر دەدرێت بە کرەزای سەرف کردن و شیبوونەوەی خواردنە هەڵگیراو و خەزن کراوەکان لە لەشدا، ئەویش لەبری هەستان بە کاری بەردەوام و جوهد کێشان و وازهێنان لە تەمەڵی و زۆر خەوتن لە کاتی ڕۆژوودا.

بە پشت بەستن بەم ڕاستی یە ئێمەش هەستاین بە هێنانەوەی هەندێک لەو توێژینەوانەی لەسەر ڕۆژووی پزیشکی کراوە بۆ چارەسەری هەندێک نەخۆشی، ئەمەش بە مەبەستی سەلماندنی هەندێک لەو ڕاستی یانەی پێغەمبەر (علیه الصلاة و السلام) دەربارەی ڕۆژوو فەرموویەتی، بۆ ئەوەی هاندەرێک بێت بۆ لێکۆڵەرەوە و توێژەرەوەکان کە ئەم تاقیکردنەوانە لەسەر ڕۆژووی ئیسلامیش ئەنجام بدەن.

دەتوانین ڕووەکانی لێکچوون و جیاوازی لە نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و ڕۆژووی پزیشکی دا لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورت بکەینەوە:

١- هەردووکیان لە یەک مەبەستدا یەکدەگرنەوە کە بریتی یە لە ئیسراحەت و پشوو پێدانی لەش لە هەرس کردنی خۆراک، و کردنەوەی بوار بۆ سەرف کردنی ئەو خواردەمەنی یانەی عەمبار کراون، و هەروەها بۆ دەرکردنی ژەهرە کەڵەکە بووەکان و چالاک کردنی زیندە چالاکی یە بنەڕەتی یەکان.

٢- لە هەردووکیاندا مرۆڤ واز لە خواردن دەهێنێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

٣- لەوەدا جودان کە ڕۆژووی ئیسلامی کاتێکی دیاری کراوی هەیە کە بریتی یە لە کاتی ڕۆژی هەموو شەووڕۆژێک بۆ ماوەی مانگێک بەدوای یەکدا، کە هەموو ساڵێک وەکو واجبێک لەسەر موسوڵمان دووبارە دەبێتەوە، هەروەها

هەندێك ڕۆژی پەرت و بڵاویش لە پاشماوەی ساڵەکەدا (کە ڕۆژووی خۆبەخشە)، بەڵام لە ڕۆژووی پزیشکی‌دا وازهێنانە لە خواردن بۆ ماوەیەکی زەمەنی دیاری کراو بەبێ پچڕان کە هەموو مرۆڤێك بەپێی بارودۆخی خۆی یان بەپێی نەخۆشی‌یەکەی بۆی دیاری دەکرێت، کە کارێکی خۆبەخشانەیە و بە ویستی ئەو کەسە خۆی دەبێت.

٤- ڕۆژووی ئیسلامی هەموو ئەو کەسە ساغانە دەگرێتەوە کە (تەکلیف)یان لەسەرە لە شەرعدا و لە هەموو کات و شوێنێکدا دەتوانن بیگرن، و سووك و ئاسانە، و هیچ جۆرە مەترسی‌یەکی تێدا نی‌یە بۆ سەر لەش، و هیچ جۆرە ناڕەحەتی‌یەکیش دروست ناکات، موسوڵمانان هەموویان بە ویستی خۆیان و بەدڵخۆشی و بە خۆشەویستی‌یەوە بەڕۆژوو دەبن، بەڵام ڕۆژووی پزیشکی هەموو کەسێك ناتوانێت بیگرێت، و بریتی‌یە لە زاڵ بوونێك و چەوساندنەوەیەکی گەورە کە بەسەر لەشدا دەهێنرێت، و هەروەها ناڕەحەتی‌یەکی زۆرە بۆ لەش.

هیچ کەسێك ڕووی تێناکات تەنها ئەوانە نەبێت کە نەخۆشی زۆری بۆ هێناون و چاری تریان نەماوە، یان ئەو کەسانەی بە توندی باوەڕیان بە سوودەکانی ئەم جۆرە ڕۆژووە هەیە، کە ئەم ڕۆژووە دەگرن لەژێر چاودێری پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و ئامێرەکانی فریاکەوتندا.

٥- برسی کردن چەندین مەترسی هەیە کە ڕۆژووی ئیسلامی نی‌یەتی: لە کاتی برسی کردندا لەش بێبەش دەکرێت لە وەرگرتنی چەندین ترشی چەوری و ترشی ئەمینی سەرەکی (Essential Amino and Fatty Acids)، کە تەنها لە خۆراکەوە مرۆڤ دەستی دەکەوێت، و هەروەها چەند بڕێکی زۆر لە ترشە چەوری‌یەکان لە جگەردا کۆدەبێتەوە، ئەویش بەهۆی شیبوونەوەی چەوری هەڵگیراو لە لەشدا بەڕێژەیەکی بەرز، کە ئەمە دەبێتە هۆی نیشتنی چەوری (سیانی گلیسرۆڵ Triacylglycerol) بە ڕێژەیەکی بەرز لەناو خانەکانی‌دا، کە ئەم کردارە دەبێتە هۆی تووش بوونی جگەر بە بارێك کە پێی دەووترێت

بەمۆم بوونی جگەر (تشمع الکبد Fatty Liver)، لێرەوە کردارەکان و ئەرکەکانی جگەر دەشێوێت و لەش تووشی تێکچوون و نەخۆشی دەبێت.

ئەم بارە ناهەموارە –بەهۆی ڕەحمەتی خوداوە– لە ڕۆژووی ئیسلامیدا ڕوونادات، لەبەر ئەوەی لەش پێویستییەکانی لە ترشە چەوری و ترشە ئەمینییە سەرەکییەکان دابین دەکرێت بەهۆی هەردوو ژەمی پارشێو و بەربانگەوە، لێرەدا نهێنی گەورە و ئیعجازمان بۆ دەردەکەوێت لە ئامۆژگاری پێغەمبەردا (ﷺ) بۆ موسوڵمانان و بەرگری لێکردنیان لەوەی کە چەند ڕۆژێك لەسەریەك بەڕۆژوو بن، کە دەربارەی خۆی دەفەرموێت: ﴿إنّي أبيت، يُطْعِمُني رَبّي وَ يَسْقِيني﴾*، واتە: من بەسەریەکەوە بەڕۆژوو نابم لەبەر ئەوەی پێم خۆشە خوای گەورە خواردن و خواردنەوەم بداتێ و لە بەینەکانیدا بیخۆم.

جگەر هەڵدەستێت بە پێکەوە گرێدانی پرۆتین و مادە چەورییەکان و مادە فۆسفۆرییەکان، بەرێژەیەکی پێویست بۆ دروست کردنی پرۆتینی چەوریدار (البروتين الشحمي Lipoprotein) کە چڕییەکەی زۆر نزمە، ئەم پێکهاتەیە ئەو ئاوێتەیەیە کە کرداری گواستنەوەی چەورییەکان لە جگەرەوە ئاسان دەکات، ئەمیش بۆ ئەوەی بە ڕێژەیەکی زۆر کۆنەبنەوە کە ڕێبگرن لەم زیندە کردارە گرنگە، هەربۆیە حاڵەتی بەمۆم بوونی جگەر ڕوونادات وەك لە باری برسی کردندا ڕوودەدات.

بێبەش بوونی لەش لە ترشە ئەمینی و چەورییەکان دەبێتە هۆی ناتەواوییەکی گەورە لە لەشدا کە هەندێك پرۆتین و هۆرمۆن و ئەنزیمی گرنگ دروست نابن، کە زوربەیان بۆ دروست بوونیان پشت بە بوونی ترشە سەرەکییەکان دەبەستن، هەروەها بێبەش بوون لە ترشە ئەمینییەکانی ناو خۆراك دەبێتە هۆی تێکشاندنی ژمارەیەکی زیاتری خانەکانی لەش، بە تایبەتی ماسولکەکان، ئەویش بۆ بەرهەم هێنانی ترشە ئەمینییەکان و بەکارهێنانیان بۆ

---

* بڕوانە کتێبی (فتح الباري) – ٤/ ٢٠٦.

دروست کردنی گلوکۆز، یان دروست کردنی ووزە لێیانەوە پاش گۆڕینیان بۆ ترشی ئۆکسجینی، لێرەوە هاوسەنگی‌یەکی نایترۆجینی سالب ڕوودەدات (Negative Nitrogen Balance)..

هەروەها لە باری برسی کردنیشدا ئۆکسانددنێکی چڕوپڕ ڕوودەدات بۆ ئەو ترشە چەوری‌یانەی لە جگەردا کۆ بوونەتەوە، کە لەم کردارەوە بڕێکی زۆر لە تەنە کیتۆنی‌یەکان دروست دەبن، و پاشان ئەم تەنانە دەگۆڕێن بۆ ترشەکانی (Aceto acetic and B-hydroxy Butyric Acid)، کە دەبنە هۆکاری ترش بوونێکی زۆر و خەتەری خوێن (Sever Metabolic Acidosis).

٦- ڕۆژووی ئیسلامی چەند سیفەتێکی جیاکەرەوەی هەیە کە لە برسی کردندا نی‌یە، لەوانە:

أ- هاوسەنگی‌یەك لە سووڕی بنیاتنان و تێکشکاندندا ڕوودەدات لە کاتی ڕۆژوو ئیسلامی‌دا، ئەویش بە خواردن لە شەودا و وازهێنان لێی لەڕۆژدا، لە عەمباری ترشە ئەمینی‌یەکاندا بڕێکی زۆر لەو ترشانەی لە خۆراکەوە دێن کۆدەبنەوە، کە ئەمە یارمەتی نوێ بوونەوەی خێرای خانەکان و پێکهاتەکانی دەدات، هەروەها بڕێکی باش لەم ترشانە بە ڕۆژ ئامادە دەبێت بە مەبەستی دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لێیانەوە، هەروەها بەهۆیەوە بڕێکی باشیش لە ترشە ئەمینی‌یە سەربەستەکان لە پلازمای خوێندا ئامادە دەبێت بۆ پێویستی‌یەکانی لەش.

ب- بوونی بڕێکی هەڵگیراو لە پرۆتین لە خانەکانی جگەردا بەهۆی هەڵئاوسانیانەوە (Hypertrophy)، و زیادبوونی شانەکانیان (Hyperplasia) لەدوای هەردوو ژەمی پارشێو و بەربانگ: وا لە لەش دەکات کە بتوانێت پرۆتینە گرنگ و پێویستەکانی وەك: {پرۆتینەکانی پلازمای خوێن (ئەلبۆمین گلۆبیولین و فایبرۆنۆجین)، و فاکتەرەکانی خوێن مەیین} دروست بکات، هەروەها زۆرێکیش لەو پرۆتینانەی کە پێویستن بۆ گواستنەوەی ماددە و

ئاوێتە گرنگەکان لە نێوان ئەندام و شانە جیاوازەکاندا دروست دەکات، وەك: ئەو پرۆتینەی پێویستە بۆ گواستنەوەی ئاسن، و ڤیتامینەکان و دەرمانەکان و هی تریش، کە ئەمانە بە ڕێژەیەکی پێویست ئامادە نابن لە کاتی برسی کردن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژدا، کە دەبێتە هۆی نەمەیینی خوێن، و ئاوسانی لەش و دابەزینی ڕێژەی دژەتەنەکان و دژە میکرۆبەکان، هەروەها پەیدابوونی نیشانەکانی کەمیی ڤیتامین (ب١٢) و هەندێك کانزای گرنگی تر.

ج- بەرهەم هێنانێکی زیاتری (یۆریا) ڕوودەدات لەو (ئامۆنیا)یەوە کە لە تێکشکانی ترشە چەوریەکانەوە دروست دەبێت لەدوای خواردنی ژەمی ئێوارەوە، و هیچ جۆرە تێکچوونێکیش ڕوونادات لە هاوسەنگی نایترۆجینیدا لەرۆژدا، بەهۆی هەڵگرتنی بڕێکی باش لە پرۆتین لە خانەکانی جگەردا پاش خواردنی هەردوو ژەمی پارشێو و بەربانگ.

د- لەش ڕزگاری دەبێت لە چەوریەکان بە ڕێگەیەکی سروشتی و سەلامەت لە کاتی ڕۆژووی ئیسلامیدا، کە نابێتە هۆی دروست بوونی بەمۆم بوونی جگەر، و ڕێژەیەکی زۆریان لە جگەردا کۆنابێتەوە وەك لە برسی کردندا ڕوودەدات.

هـ- زیندە کردار و زیندە چالاکیەکانی جگەر لە ڕۆژووی ئیسلامیدا چالاك دەبێت، کە هەڵدەستێت بە دروست کردنی پرۆتین، و ماددە چەوریە فۆسفۆریەکان بۆ دروست کردنی پرۆتینی چەوریدار (VLDL)ی گرنگ و زیندەگی بۆ لەش، کە ئەمیش هەڵدەستێت بە گواستنەوەی چەوری لە جگەرەوە، بە پێچەوانەی برسی کردن کە ئەم کردارە گرنگ و زیندەگیە کپ دەکاتەوە.

و- ترشە چەوریەکان بە هێواشی دەئۆکسێنرێن، و تەنە کیتۆنیەکان لە خوێندا کۆنابنەوە، کە ببنە هۆی ترش کردنی خوێن کە حاڵەتێکی خەتەرە و لە برسی کردندا ڕوودەدات.

ئەمانەی لە سەرەوە باسکران چەند ڕوویەکی جیاوازی و یەکگرتنەوە بوون لە نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و ئەوەی ناسراوە بە ڕۆژووی پزیشکی، کە ئەمانە خاڵە

سەرەکی‌یەکان بوون، و لە کۆتایی هەموو ئەم روون کردنەوانەدا سەرەنجام دووبارە ئەوەمان بۆ روون بووەوە کە رۆژووی ئیسلامی هەموو ئەو سوودانەی کە رۆژووی پزیشکی هەیەتی لەمیشدا هەن، بەلام بەبێ زیان و زەرەرەکانی رۆژووی پزیشکی، کە جارێکی تر بێهاوتایی و ناوازەیی رۆژووی ئیسلامی دووپات دەکەنەوە.

﴿٥﴾

چەند سەرنجێکی زانستی دەربارەی سوودە پزیشکی یەکانی ڕۆژوو و ڕەووشتەکانی

ڕۆژوو و ڕزگاربوون لە ژەهرەکان:

لەشی مرۆڤ ڕۆژانە دووچاری چەندین ماددەی زیانبەخش و ژەهر دەبێت، کە وورده وورده لە شانەکانی‌دا کەڵەکە دەبن، زوربەی ئەم ژەهرانە لەرێی ئەو خواردنانەوە دێن بۆ لەش کە مرۆڤ ڕۆژانە بەرێژەیەکی زۆر دەیانخوات، بە تایبەتی لەم سەردەمەدا کە خۆشگوزەرانی زۆرێک لە گەلانی ئەمڕۆی گرتووەتەوە، و زیادەیەکی زۆر لە پێویستی مرۆڤەکان لە خواردنە جۆراوجۆراکان هەیە، هۆکارە تەکنۆلۆجی‌یەکانیش ڕۆڵێکی گەورەی بینیوە لە ڕازاندنەوەی ئەو خواردنانە و سەرنج ڕاکێشانی خەڵکی بۆیان، ئەمانە بوونە هۆی ئەوەی خەڵکی سەربکەنە ئەم خواردنانە و بە ئارەزوویەکی زۆرەوە بیانخۆن، ئەم زۆر خۆری‌یە ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەو تێکچوونانەی کە ڕوودەدات لە زۆرێک لە زیندە چالاکی‌یەکانی ناو خانەکانی لەشدا، و بەهۆی ئەمەوە چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر و خەتەرناک پەیدابوون کە پێیان دەووترێت (نەخۆشی‌یەکانی شارستانی‌یەت)، لەوانە: قەڵەوی، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتە و نۆرەکانی دڵ و مێشك و سی‌یەکان، نەخۆشی شێرپەنجە (سەرەتان)، و نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی بەرگری و هەستیاریی.

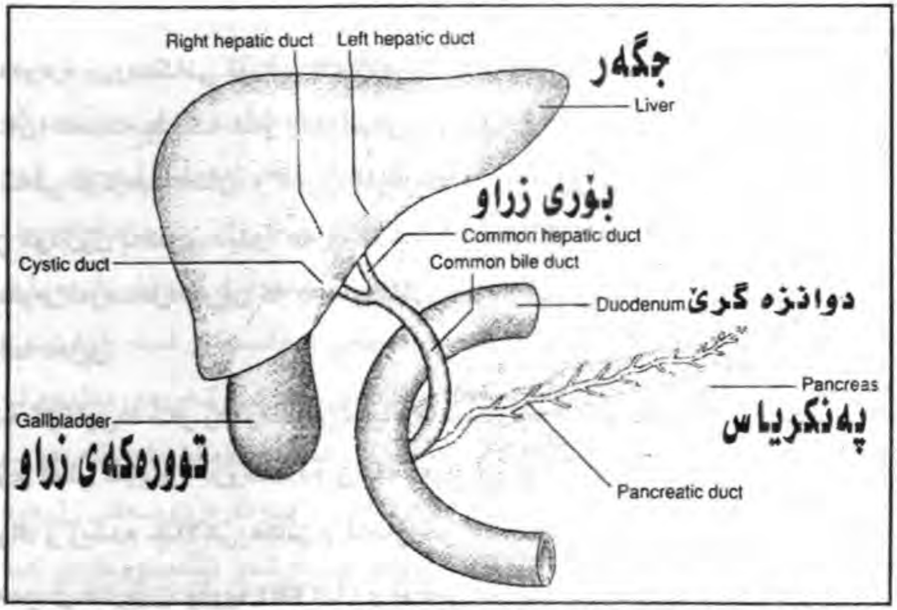
لەشی مرۆڤ ڕۆژانە دووچاری چەندین ژەهر و ماددەی مەترسیدار دەبێت، سەرچاوە پزیشکی‌یەکان بۆمان باس دەکەن کە هەموو ماددە خۆراکی‌یەکان لەم سەردەمەدا بەرێژەیەکی کەم ژەهریان تێدایە، کە ئەم ماددانە دەخرێنە ناو پێکهاتەی خۆراکەوە لە کاتی ئامادەکردنی‌دا، یان بۆ هەڵگرتن و پاراستنیان لە خراپ بوون، لەوانە: تام دەرەکان (تام بەخشەرەکان)، ڕەنگەکان، ماددە ئۆکسێنەرەکان، ماددە پارێزەرەکان، یان ئەو ماددە کیمیایی‌یانەی دەدرێن بە ڕووەك یان ئاژەڵ لە کاتی گەشە کردنی‌دا وەك: هاندەرەکانی گەشە کردن و زۆر کەرەکان (هۆرمۆنەکان)، دژە تەنەکان، هەروەها هەندێك لە ڕووەکەکان لە پێکهاتەیاندا ماددەی زیانبەخشی تێدایە، یان زۆرێك لە خواردنەکان ڕێژەیەك لە

زینده‌وه‌ره ووردەکانی تێدایه که ژەهرەکانیان دەڕژنه ناو خۆراکەکه و پیسی دەکەن، ئەمانه بێجگه لەو ژەهرانەی که له هەواوه ڕۆژانه هەڵیدەمژین له: دووکەڵی ئۆتۆمبیلەکان، و گازی کارگەکان، و ژەهری ناو دەرمان که خەڵکی بەبێ کۆنترۆڵ بەکاری دێنن، هەروەها چەندین ماددەی ژەهری تر که لەلایەن ئەو زیندەوەرانەوه دەردەدرێن که به هاوژیانی به ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لەناو لەشی مرۆڤدا دەژین.

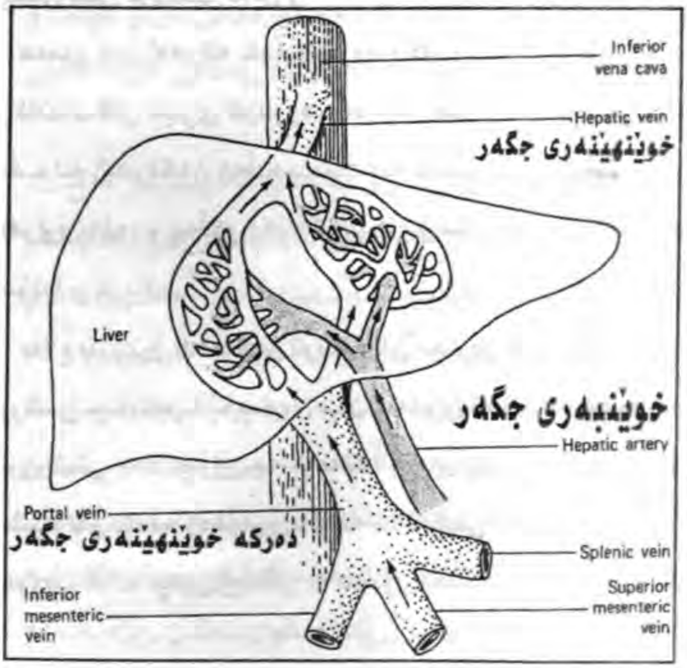
له کۆتایی‌دا ئەو ژەهرانەمان لەیاد نەچێت که لەناو لەشی مرۆۆ خۆیدا و بەهۆی لەش خۆیەوه دروست دەبن، که ئەوانیش پاشماوەی کردای سوۆتاندنی خۆراك و زینده چالاکی‌یەکانن و لەناو خوێندا مەله دەکەن، وەك:گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، یۆریا (Urea) و ترشی یۆریك (Uric Acid)، کریاتینین (Creatinine)، ئامۆنیا، و کبریتەکان (گۆگردەکان)، هەروەها پاشماوەکانی خۆراکی هەرس کراو و ئەو گازه ژەهراوی‌یانەی له ئەنجامی ترشان و تێکچوونیان دروست دەبن وەك: گازەکانی (ئیندۆڵ و سکاتۆڵ و فینۆڵ).

هەموو ئەم ژەهرانه خوای پەروەردگار ڕێگای دەرکردن و فڕێدانی له لەشەوه بۆ ئەندامەکان دیاری کردووه، ئەوەیه (جگەر) که ئەندامی سەرەکی پاکردنەوەی لەشه له ژەهرەکان هەڵدەستێت به نەهێشتنی کاریگەری زۆرێك لەم ماددە ژەهراوی‌یانه، و بەڵکو دەیانگۆڕێت بۆ ماددەی سوودبەخشی وەك: ترشەکانی ئامۆنیا و کریاتین.

بەڵام بابزانین که جگەر توانایەکی دیاری کراوی هەیه و لەوانەیه خانەکانی تووشی چەندین تێکچوون ببن بەهۆی نەخۆشی‌یەوه یان بەهۆی هۆکاری سرووشتی وەك چوون به تەمەندا و پیر بوون، که ئەمه دەبێته هۆی نیشتنی بەشێك لەو ماددە ژەهراوی‌یانه له شانەکانی لەشدا، به تایبەتی لەناو عەمباری چەوریی شانه چەوری‌یەکان له هەموو لەشدا.



(شێوەی ٥-١) پێكهاتەی جگەر و توورەكەی زرا و پەنكرياس روون دەكاتەوە، بڕوانە بۆری‌یەكانی زراو كە لە جگەرەوە كۆدەبنەوە بۆ پێكهێنانی یەك بۆری زراو كە لە كۆتایی‌دا دەڕژێتە ناو ریخۆڵەی دوانزەگرێوە



شێوەی (٥-٢) سیستمی دەركە خوێنهێنەری جگەر دەردەخات، كە خوێن لە كۆئەندامی هەرس و ریخۆڵەكانەوە بەرەو جگەر دەبات كە دەپاڵێورێن وژەهريان لێدەكرێتەوە و پاشان لەرێی خوێنهێنەری جگەرەوە بەرەو لەش رەوانە دەكرێتەوە

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ سەرچاوە پزیشکی‌یەکان دەبینین بۆمان باس دەکەن کە جگەر هەڵدەستێت بە گۆڕینی کۆمەڵێکی زۆر لە گەردە ژەهری‌یەکان (کە زوربەیان لە چەوری‌دا دەتوێنەوە) بۆ چەند گەردێکی تری بێ‌زیان کە لەناو ئاودا دەتوێنەوە، و جگەر دەتوانێت لەرێی کۆئەندامی هەرس یان گورچیلەکانەوە لە لەش بیانکاتە دەرەوە، لە کاتی رۆژوودا رێژەیەکی ئێجگار زۆر لە چەوری هەڵگیراو لە لەشدا دەنێردرێت بۆ جگەر بۆ ئەوەی تێی‌دا بئۆکسێنرێن، و سوودیان لێوەرگیرێت بۆ دروستکردنی ووزە لە شانەکاندا، لە هەمان کاتدا ژەهرە کەڵەکەبووە تواوەکان لەناو ئەم چەوری‌یانەدا جیادەکرێنەوە و جگەر هەڵدەستێت بە نەهێشتنی ژەهری‌یەکەیان و پاشان فرێ دەدرێنە دەرەوەی لەش لەگەڵ پاشەڕۆکاندا.

هەروەها ئەم چەوری‌یانەی کە لەکاتی رۆژوودا لە جگەردا کۆدەبنەوە و لە عەمبارە جۆراوجۆرەکانی لەشەوە دێن، ئەو کۆلیسترۆڵەی تێ‌یاندایە یارمەتی کۆنترۆڵ کردن و زیادکردنی دروست کردنی پێکهاتەکانی زەرداوی جگەر دەدات، کە ئەمیش هەڵدەستێت بە تواندنەوەی مادده ژەهراوی‌یەکان و دوایی لەرێی پیسایی‌یەوە دەکرێنە دەرەوە، رۆژوو کارێکی سوودبەخش و خزمەتێکی گەورەی خانەکانی جگەر دەکات بەوەی کە دەبێتە هۆی ئۆکساندنی ترشە چەوری‌یەکان و ئەم خانانە رزگار دەکات لەم چەوری‌یانەی تێی‌دا هەڵگیراوە، کە ئەمە دەبێتە هۆی چالاک کردنی ئەم خانانەی جگەر و بە باشترین شێوە بە کارەکانیان هەڵدەستن.

لێرەوە زۆرێک لە مادده ژەهراوی‌یەکان ناچالاک دەکەن، ئەویش بەوەی کە ترشی (کبریتیك) یان ترشی (گلوکۆنیك)یان بۆ زیاد دەکەن، و پاشان لە لەش دەکرێنە دەرەوە، هەروەها جگەر هەڵدەستێت بە قووتدانی مادده وورده زیانبەخشەکانی ناو خوێن، وەك: ووردیلەکانی کاربۆن کە بەهۆی چەند خانەیەکی تایبەت کە ناسراون بە خانەکانی (توبفر) لەناو جگەردا ئەم مادانە کۆدەکەنەوە، و لەگەڵ زەرداودا فرێی دەدەنە ناو ریخۆڵەوە، لە کاتی رۆژوودا

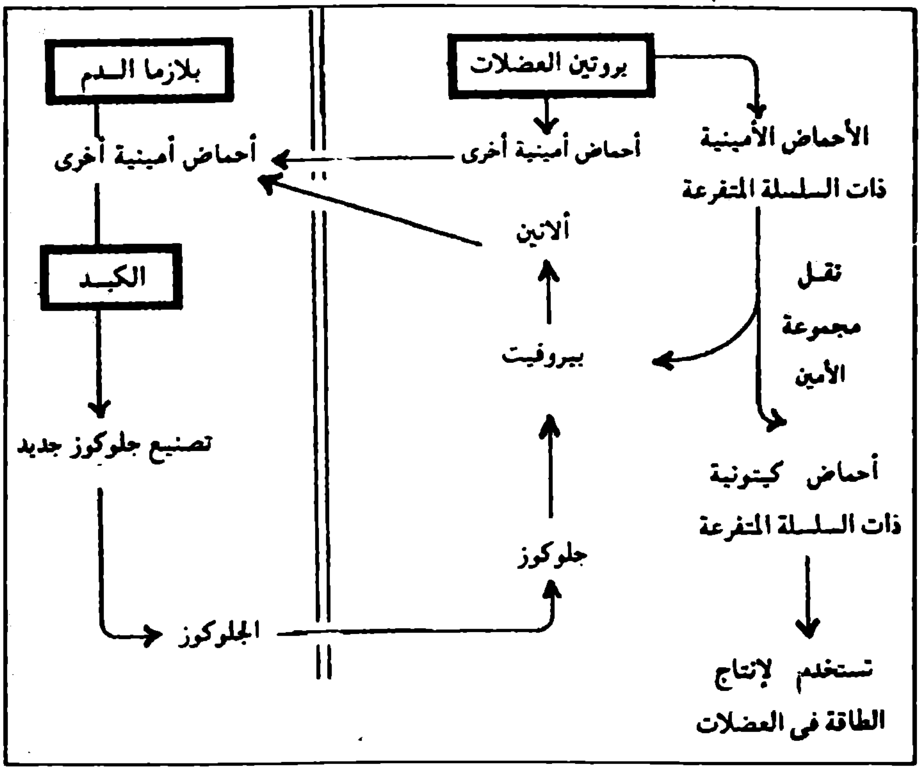
چالاکی ئەم خانانە لە بەرزترین رێژە و ئاستیدا دەبێت بۆ هەستان بە کارەکانیان، لەلایەکی تریشەوە هەڵدەستن بە قووتدانی بەکتریاکانیش ئەویش پاش ئەوەی کە دژە تەنەکان هەڵدەستن بە کوشتنیان.

لەبەرئەوەی کە کرداری تێکشکاندنی خۆراك (Catabolism) لەناو جگەردا لە کاتی رۆژوودا زاڵترە لە کرداری بنیاتنان، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بواری زیاتر هەبێت بۆ کردنە دەرەوەی ژەهرە کەڵەکە بووەکانی ناو لەش لەم کاتەدا، هەروەها چالاکی خانەکانی جگەریش بۆ لەناوبردنی ژەهرێتی زۆرێك لە ماددە ژەهرەکانیش زیاد دەکات، کەواتە رۆژوو شایەتی و هۆکارێکی تەندروستی‌یە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش، دکتۆر (ماك فادوون) کە یەکێکە لەو پزیشکە بەناوبانگە جیهانی‌یانەی کە گرنگی‌یان بە رۆژوو و کاریگەری‌یەکانی داوە دەڵێت: (هەموو مرۆڤێك پێویستی بە رۆژوو هەیە ئەگەر نەخۆشیش نەبێت، لەبەرئەوەی کە ژەهری خواردەمەنی و دەرمانەکان کە لەناو لەشدا کۆدەبنەوە، و وەك نەخۆشی لێ‌دەکەن و باری قورس دەکەن و چالاکی‌یەکانی کەم دەکەنەوە، هەرکاتێك مرۆۆ بەرۆژوو ببێت لەم بارە قورسەی ژەهرەکان رزگاری دەبێت و هەست بە چالاکی و هێزێك دەکات کە پێشتر هەستی پێ‌نەکردووە).

ئایا لە رۆژوودا جووڵە باشترە یان حەوانە و ئیسراحەت؟

زۆرێك لە سەرچاوە پزیشکی‌یەکان باسی ئەوە دەکەن کە جووڵەی ماسولکەکان لە کاتی دوای هەڵمژینی خۆراکدا (واتە لە کاتی رۆژوو گرتندا) دەبێتە هۆی ئۆکساندنی کۆمەڵێکی تایبەت لە ترشە ئەمینی‌یەکان کە خاوەنی زنجیرەی لقدارن وەك: (لیوسین و ئایزۆلیوسین و ڤالین)، ئەم ترشانە بە شێوەیەکی سەرەکی لە ماسولکەکاندا دەئۆکسێنرێن، کە ئەو ئەنزیمە تایبەتەی کە کۆمەڵە ئەمینی‌یەکان دەگۆرێت (یان ئەنزیمی Amino Transferase) بە رێژەیەکی زۆر لە مایتۆکۆندریا و سایتۆسۆڵ (Cytosol)ی خانە ماسولکەیی‌یەکاندا هەیە، دوای ئەوەی کە خانە ماسولکەیی‌یەکان ووزەی خۆیان دەست دەکەوێت لەم کرداری ئۆکساندنەوە، لەناو ئەم خانانەدا دوو ترشی

ترشی (ئەلانین) بە یەکێك لە گرنگترین ترشە ئەمینییە دروست بووەکان دادەنرێت لە ماسولکەکاندا لە کاتی ڕۆژوودا، کە ڕێژەکەی دەگاتە (٣٠٪)ی هەموو ترشە ئەمینییە دروست بووەکان، ئەم ڕێژەیە بە جوولە و چالاکی زیاد دەکات، کە لە ئۆکساندنی ترشە ئەمینییەکانی تر و پایرووڤەیتەوە دروست دەبێت، هەروەها خۆیشی (ترشی ئەلانین) دەگۆڕێتەوە بۆ (پایرووڤەیت)، ئەویش لە سووڕی دروست کردنی گلوکۆز لە جگەردا و هەروەها لە ئۆکساندنی لە ماسولکەکاندا. (بڕوانە شێوەی ٥-٥).



(شێوەی ٥-٥) نواندنی خۆراکیی پرۆتین روون دەکاتەوە لە ماسولکەکاندا، و کرداری گۆڕانی ترشە ئەمینییە زنجیرداره لقدارەکان بۆ پایرۆڤەیت دەردەخات، کە پاشان دەبێت بە ئەلانین و ئەمیش لە جگەردا دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز، کە جارێکی تر دەچێتەوە بۆ ماسولکەکان بۆ ئەوەی ووزەیان پێبدات، کە ئەمە جارێکی تر ئەو راستییە دووپات دەکاتەوە کە جووڵە و چالاکیی کارێکی ئیجابییە و ووزەی نوێ دەدات بە لەش.

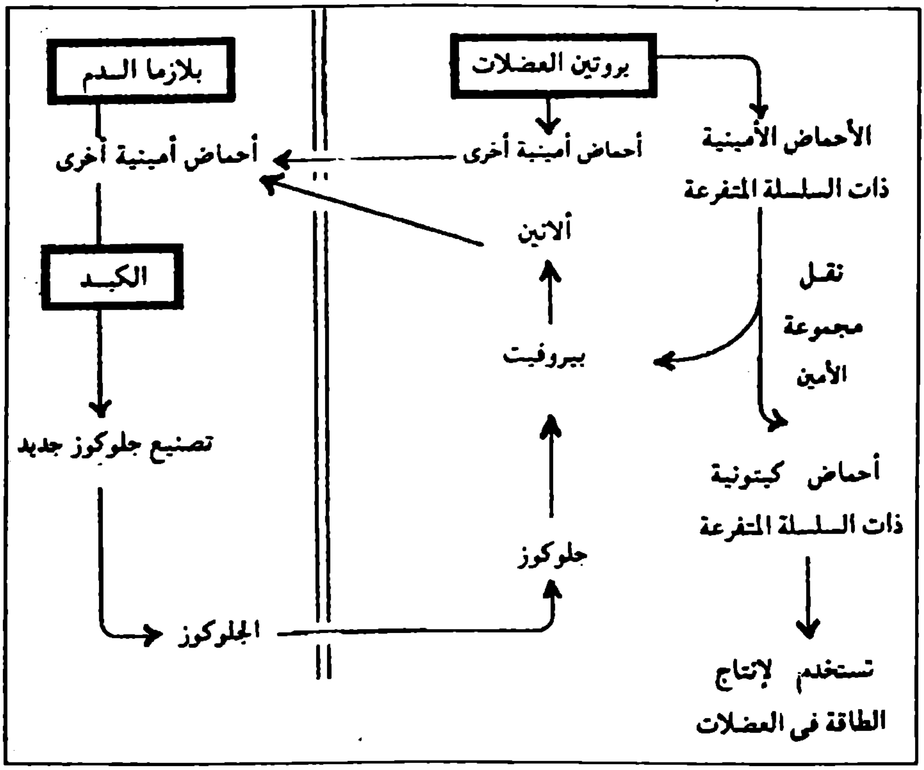
[illegible] گلوکۆزەکە [illegible] له [illegible] هێنانەوەی بۆ دروست کردنی وزە [illegible] [illegible] [illegible] پێکهاتوو [illegible] ماسولکەکان [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] له ئۆکساندنی [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کردنە [illegible] جۆرێیەکان [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] دروست ئەبن (بڕوانە شێوەی ٥-٩) [illegible]

کە ئەم کردارە [illegible] [illegible] [illegible] جوولە و چالاکی [illegible] دەبێتە هۆی چالاک کردنی [illegible] [illegible] [illegible] دەبەخشن بە لەش، و هەروەها [illegible] [illegible] [illegible] دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لە جگەردا [illegible] چەورییەکانەوە پەیدا دەبێت، و هەروەها لەو (لاکتەیت)ەی کە لە ئۆکساندنی گلوکۆز لە ماسولکەکانەوە پەیدا دەبێتە [illegible] [illegible]

- کەواتە جوولە و چالاکی لە [illegible] [illegible] [illegible] دەبێتە هۆی [illegible] توانای کارکردنی جگەر و ماسولکەکان و [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] خوێندا [illegible] [illegible]

- هەروەها جوولەی ماسولکەکان [illegible] [illegible] ماسولکەکاندا [illegible] [illegible] دەگونجێت لەگەڵ [illegible] جوولە و [illegible] دەبێتە هۆی هێشتنەوە و کۆکردنەوەی وزەیەکی زۆر کە لە دروست کردنی [illegible] بەکاردێت، چونکە هەر بۆندێکی ترشە ئەمینی یەکان پێویستی بە وزەی هەڵگیراوی ناو پێکهاتەی ئەدینۆسین و گوانینی سێ فۆسفاتی (ATP & GTP) هەیە.

ترشی (ئەلانین) بە یەکێك لە گرنگترین ترشە ئەمینییە دروست بووەکان دادەنرێت لە ماسولکەکاندا لە کاتی رۆژوودا، کە رێژەکەی دەگاتە (٣٠٪)ی هەموو ترشە ئەمینییە دروست بووەکان، ئەم رێژەیە بە جوولە و چالاکی زیاد دەکات، کە لە ئۆکساندنی ترشە ئەمینییەکانی تر و پایرووڤەیتەوە دروست دەبێت، هەروەها خۆیشی (ترشی ئەلانین) دەگۆڕێتەوە بۆ (پایرووڤەیت)، ئەویش لە سووڕی دروست کردنی گلوکۆز لە جگەردا و هەروەها لە ئۆکساندنی لە ماسولکەکاندا. (بڕوانە شێوەی ٥-٥).



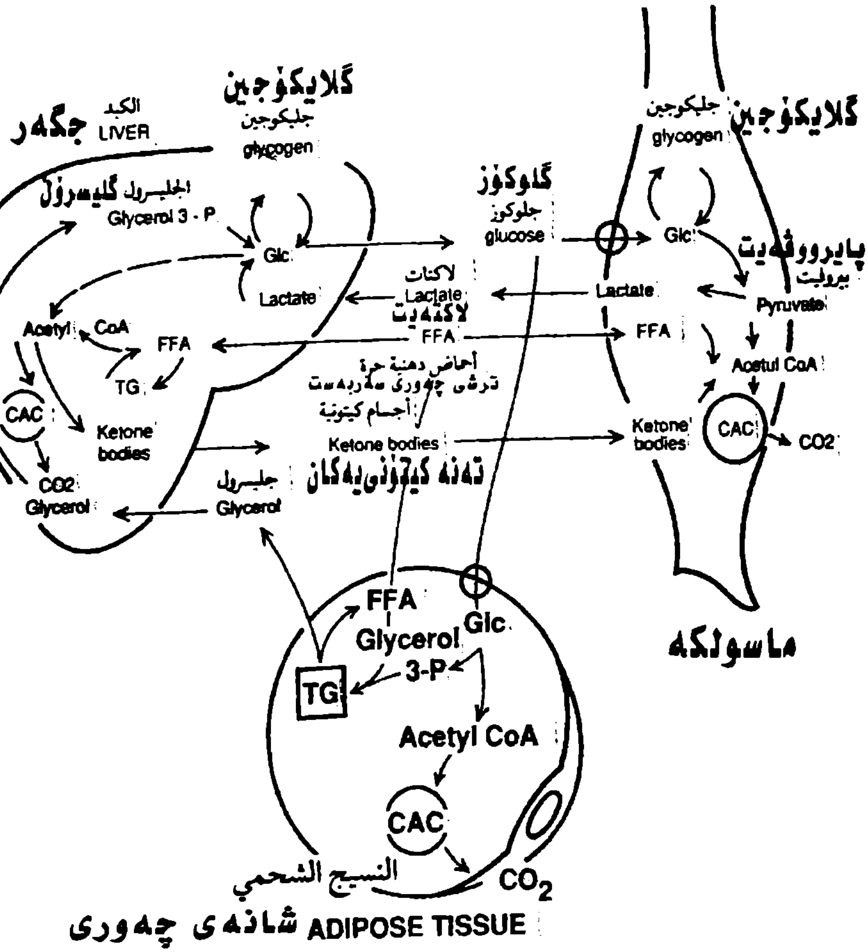
(شێوەی ٥-٥) نواندنی خۆراکیی پرۆتین روون دەکاتەوە لە ماسولکەکاندا، و کرداری گۆڕانی ترشە ئەمینییە زنجیردارە لقدارەکان بۆ پایرۆڤەیت دەردەخات. کە پاشان دەبێت بە ئەلانین و ئەمیش لە جگەردا دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز. کە جارێکی تر دەچێتەوە بۆ ماسولکەکان بۆ ئەوەی ووزەیان پێبدات، کە ئەمە جارێکی تر ئەو راستییە دووپات دەکاتەوە کە جوولە و چالاکیی کارێکی ئیجابییە و ووزەی نوێ دەدات بە لەش.

کۆئەندامی ماسولکە ئەو گلوکۆزەی کە لە جگەرەوە دێت بەکار دەهێنێت بۆ دروست کردنی ووزە، ئەگەر بێتو جووڵە زیاد بکات و ئەو گلوکۆزەی کە دێت بەشی پێویستی ماسولکەکان لە ووزە نەکات، ئەوا ماسولکەکان پێویستی خۆیان لە ووزە لە ئۆکساندنی ترشە چەوری‌یەکانەوە دەست دەخەن کە لە شیبوونەوەی شانە چەوری‌یەکانەوە دەچنە سووڕی خوێنەوە، هەر کاتێکیش کە ترشە چەوری‌یەکان ڕێژەیان کەم بکات ئەوا ماسولکەکان ووزە لەو تەنە کیتۆنی‌یانەوە وەردەگرن کە لە ئەنجامی ئۆکساندنی چەوری‌یەکان لە جگەردا دروست دەبن، (بڕوانە شێوەی ٥-٦).

کە ئەم کردارە دووپاتی ئەوە دەکاتەوە کە جووڵە و چالاکی لە کاتی ڕۆژوودا دەبێتە هۆی چالاك کردنی هەموو کردارەکانی ئۆکساندنی ئەو ماددانەی کە ووزە دەبەخشن بە لەش، و هەروەها کردری شیبوونەوەی چەوری‌یەکان، و کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لە جگەردا لەو گلیسرۆڵەی لە شیبوونەوەی چەوری‌یەکانەوە پەیدا دەبێت، و هەروەها لەو (لاکتەیت)ەی کە لە ئۆکساندنی گلوکۆز لە ماسولکەکانەوە پەیدا دەبێت، ئەم هەموو کردارانە چالاك دەکات.

کەواتە جووڵە و چالاکی لە کاتی ڕۆژووی ئیسلامی‌دا کارێکی ئیجابی و زۆر سوودبەخشە چونکە دەبێتە هۆی زیادکردنی توانای کارکردنی جگەر و ماسولکەکان و لەش ڕزگار دەکات لە چەوری‌یەکان و دەیپارێزێت لە مەترسی زیادبوونی تەنە کیتۆنی‌یەکان لە خوێندا.

هەروەها جووڵەی ماسولکەکان کرداری دروست کردنی پرۆتین لە جگەر و ماسولکەکاندا لاواز و خاو دەکاتەوە، کە پلەی ئەم لاواز کردنە ڕاستەوانە دەگونجێت لەگەڵ ڕادەی جووڵە و ماوەکەی‌دا، ئەمە دەبێتە هۆی هێشتنەوە و کۆکردنەوەی ووزەیەکی زۆر کە لە دروست کردنی پرۆتینندا بەکاردێت، چونکە هەر بۆندێکی ترشە ئەمینی‌یەکان پێویستی بە ووزەی هەڵگیراوی ناو پێنج گەردی ئەدینۆسین و گوانینی سێ فۆسفاتی (ATP & GTP) هەیە.



(شێوەی ٥-٦) پەیوەندی نێوان ماسولکەکان و دروست کردنی گلوکۆز لە جگەردا دەردەخات، کە پایرووڤەیت دەگۆڕێت بۆ لاکتەیت، کە ئەمیش سەرەنجامی سووتانی گلوکۆزە لە ماسولکەکاندا و دەچێتە کرداری دروست کردنی گلوکۆزەوە لە جگەردا لەگەڵ ئەو گلیسرۆڵەی لە شانە چەورییەکانەوە دێت، هەروەها ئەم شێوەیە ئەو ئاوێتانە پیشان دەدات کە ووزە دەدەن بە ماسولکەکان، کە بریتین لە: گلوکۆز، پاشان ترشە چەورییەکان، و پاشان تەنە کیتۆنییەکان کە کاتێک ئەمان لە خوێندا زیاد بکەن و ترشە چەورییەکان کەم بکەن، هەر ئەم شێوەیە پێدانی گلوکۆز بە شانە چەورییەکان دەردەخات بە مەبەستی وەرگرتنی ووزەی پێویست بۆ خانەکانی لێیەوە و پاشان گۆڕانی گلوکۆز لەم خانانەدا بۆ چەوری، هەروەها ئەم شێوەیە هەڵگرتنی گلوکۆز لە شێوەی گلایکۆجیندا دوای خواردن دەردەخات و شیبوونەوەی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز لە جگەر و ماسولکەکاندا لەکاتی ڕۆژوودا ڕووندەکاتەوە.

و ئەگەر بزانین هەر گەردێکی هەریەکێك لەم دوو پێکهاتە گرنگانە (واتە ATP & GTP) بڕی ووزەی هەڵگیراو تێیدا لە نێوان (٥-١٠) کیلۆ کالۆریدایە، هەروەها ئەگەر بزانین کە سادەترین جۆری پرۆتین لە (١٠٠) ترشی ئەمینی کەمتر پێك نایەت، ئەوا لێرەوە ئەو بڕە ووزە ئێجگار زۆرەمان بۆ دەردەکەوێت کە لە دروست کردنی پرۆتینە جۆراوجۆرەکاندا بەکاردێت، کە ئەگەر بێتو ئەم کردارە لاواز بکرێت ئەوا بڕێکی ئێجگار زۆر لە ووزە دەپارێزێن لە فەوتان.

هەروەها لە کاتی جووڵەدا گلوکۆز و ترشە چەورییەکان و ترشە ئەمینییەکان بەکاردێن بۆ دروست کردنی ووزە بۆ خانە ماسولکەییەکان، کە ئەم کردارە دەبێتە هۆی ئاگادار کردنەوەی سەنتەری خواردن لە ناوچەی (Hypothalamus) لە مێشکدا، و ئەگەر بزانین کە پەیوەندییەکی پێچەوانە (Feed back Mechanism) هەیە لە نێوان ڕێژەی ئەم ماددانە لە خوێندا و ڕاددەی تێریی و ئاگادار کردنەوەی سەنتەری خواردن لە مێشکدا، ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە جووڵە و چالاکی چەند گرنگە لە ئاگادار کردنەوەی سەنتەری خواردن لە مێشکدا و لە زیادکردن و کرنەوەی ئارەزووی خۆراك لەلای مرۆڤ.

جووڵە و چالاکی ماسولکەیی زیادە دەبێتە هۆی شیبوونەوەی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز لە کاتی نەبوونی ئۆکسجیندا، هەروەها لە ئەنجامی کرداری نواندنی خۆراکیی ئەو شەکرەی دروست بووە لە ترشی لاکتیکەوە کە پاشان دەنێردرێت بۆ خوێن و دوایی لە جگەردا دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز و گلایکۆجین، بەڵام بابزانین کە لە ماسولکەکاندا گلایکۆجین شینابێتەوە بۆ گلوکۆز لە باری ئیسراحەت و نەجووڵاندا (وەك ئەوەی لە جگەردا ڕوودەدات)، ئەویش لەبەر نەبوونی ئەنزیمی گلوکۆزی شەش فۆسفاتی (Glucose-6-Phosphate) یان (G6PD)، کەواتە جووڵەی ماسولکەکان فاکتەرێکی گرنگە بۆ چالاك کردنی شیبوونەوەی گلایکۆجینی هەڵگیراو لە ماسولکەکاندا بۆ گلوکۆز و پاشان پێش کەشکردنی بۆ ئەو شانانەی کە پشتی پێدەبەستن بۆ دەست خستنی ووزە، وەك: (مێشك و کۆئەندامی دەمار، خڕۆکەکانی خوێن، مۆخی ئێسقان و ناواخنی گورچیلەکان).

هەروەها جووڵەی ماسولکەیی بینراوە کە پەیوەندی هەیە بە تازە بوونەی خانەکانی ناوپۆشی ریخۆڵەکان، لێرەوە هەرس کردن و هەڵمژینی ماددە خۆراکی یەکان باشتر دەبێت، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم خانانە پێویستی یان بە ترشی (گلووتامین) هەیە بۆکرداری دروست کردنی ترشە ناووکی یەکان (Nucleotide Synthesis)، کە ئەم ترشە (گلووتامین) لە ماسولکەکانەوە بە رێژەیەکی زۆر دروست دەکرێت لە کاتی جووڵە وچالاکی دا، خانەکانی ناوپۆشی ریخۆڵەکان (Mucosal Cells) هەموو (٢-٦) رۆژ جارێك نوێ دەبنەوە، کە رۆژانە (١٧ملیار) خانە لەدەست دەدەن، کەواتە لێرەوە دەپرسین: ئایا جووڵەی ماسولکەیی وەك چارەسەرێکی باش بەکارنایەت بۆ تێکچوونەکانی کۆئەندامی هەرس و خراپ هەڵمژینی خۆراکەکان؟!

بناغەی رۆژووی ئیسلامی لەسەر وازهێنان لە خواردن و خواردنەوە دامەزراوە، هاندانی میکانیزمەکانی تێکشکاندن کردارێکی سەرەکی یە لە کرداری نواندنی خۆراکدا، لە کاتی رۆژیشدایە کە کردارەکانی نواندنی خۆراك (بە تایبەتی تێکشکاندن) زیاد دەکات، ئەویش لەبەرئەوەیە کە کاتی جووڵە و بەکارهێنانی ووزە هەڵگیراوەکانە لە ئیش و کارەکانی رۆژانەدا.

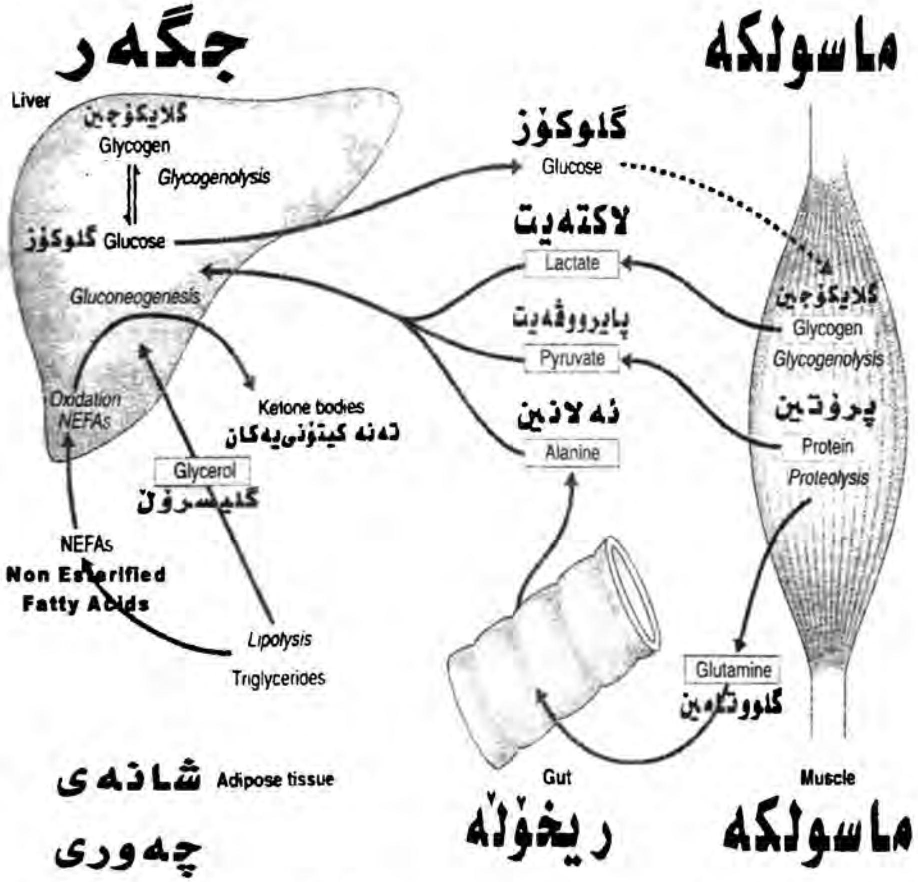
خوای پەروەردگاریش کاتژمێرێکی بایۆلۆجی بۆ لەشی مرۆڤ داناوە کە کاری هۆرمۆنەکانی کوێرە رژێنەکان رێك دەخات، لەگەڵ زۆرێك لە میکانیزمەکانی نواندنی خۆراکیش بە شێوەیەك کە بگونجێت لەگەڵ چالاکی یەکانی ئەم کردارانە لەکاتی رۆژوودا، لێرەدا با هەردوو هۆرمۆنی (کۆرتیزۆڵ و ئەدرینالین) بە نموونە بهێنینەوە، یەکەمیان لە بەرزترین رێژەیدا دەبێت بە نزیکەیی لە کاتژمێر ٩ی سەرلە بەیانی دا (لەو کەسانەدا کە بە شەو دەخەون).

کە ئەم رێژەیە وورده وورده کەمدەکات تا دەگاتە پێنج یەکی رێژەکەی لە کاتی نیوە شەودا، ئەم هۆرمۆنە یەکێکە لە هۆرمۆنەکانی تێکشکاندن، کە هەڵدەستێت بە تێکشکاندنی پرۆتینەکان بۆ ترشە ئەمینی یەکان.

هۆرمـۆنی دووەم (ئـەدرینالین) دەگاتـە بـەرزترین ڕێـژەی لـە هـەردوو کـاتی کۆتـایی بـەیانی و نیـوەڕۆدا (واتـە بـە نزیکـەیی لـە کاتـژمێر ٩ی بـەیانی و ٢ی نیوەڕۆدا)، ئەم هۆرمۆنە هەڵدەستێت بە بەرز کردنـەوەی ڕێژەی گلوکـۆز و ترشـە چـەوری‌یەکان، و ڕێـژەی تێکشـکاندنیان زیـاد دەکـات، هـەروەها یارمـەتی خاوکردنـەوەی دروسـت کردنـی پرۆتینـەکان دەدات و ئۆکسـاندنی ترشـە ئەمینی‌یـەکان لـە ماسـولکەکاندا زیـاد دەکـات، هـەروەها ترشـی (ئـەلانین) دەجوڵێنێـت بـەرەو جگـەر بـۆ ئـەوەی گلوکـۆزی نـوێی لێـوە دروسـت بکرێـت، ئـەویش بـە مەبەسـتی پـێش کەشـکردنی ووزەی زیـاتر بـۆ لـەش، هـەروەها کۆئەندامی دەماریش ئاگادار دەکاتەوە لەم حاڵەتە.

لێرەوە دەتوانین بڵێین کە لەوانەیـە ئەم حاڵەتە یەکێك بێت لە نهێنی‌یەکان و حیکمەتەکانی دانانی ڕۆژووی ئیسلامی لە ڕۆژدا (کە کاتی جووڵە و چالاکی و گەڕانـە بەسـەر زەوی‌دا)، و دانـەنانی لـە کـاتی شـەودا کـە کـاتی ئیسـراحەت و ئارامی‌یـە، لەبـەر ئەمـە دەتـوانین بڵـێین کـە جووڵـە و چالاکی لـە کـاتی ڕۆژووی ئیسلامی‌دا دەبێتە هۆی پێدانی گلوکۆزی پێویست (کە هـەڵگیراوە یـان دروسـت دەکرێت لە جگەردا) بۆ بەکار هێنانی بۆ دەربەڕانـدنی ووزە، و سووتەمەنی‌یەکی نموونەیی‌یـە بـۆ ئـەوەی ووزە بـدات بـە مێشـك و خڕۆکـە سوورەکانی خـوێن و مۆخی ئێسقان و کۆئەندامی دەمار.

ئەمـەش بـۆ ئـەوەی ئـەم شـانانە گـورج و گـۆڵتر و چـالاکتر بـبن بـۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانیان، لە لایەکی ترەوە جووڵە سوودی تری هەیە بۆ زیندە چالاکی‌یەکانی لـەش چـونکە دەبێتـە هـۆی خاوکردنـەوەی دروسـت کردنـی پـرۆتین لـە ترشـە ئەمینی‌یەکانەوە و چالاکی میکانیزمەکانی تێکشکاندنیش لە کاتی ڕۆژوودا زیاد دەکـات، کـە دەبێتـە هـۆی سـەرف کردنـی ووزە هـەڵگیراوەکان لـە لەشـدا و عەمبارەکانی لەش لە ژەهرەکان پاك دەکاتەوە کە لەوانەیە لەناو چەوری‌یەکانی لەشدا هەڵگیرابن و توابنەوە تێی‌دا.



(شێوەی ٥-٧) کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ، و پێکهاتە وەرگیراوەکانی لە شانە جیاوازەکانی لەشەوە روون دەکاتەوە، و پاشان ناردنەوەی گلوکۆز بۆ شانە جیاوازەکان بۆ وەرگرتنی ووزە لێیەوە، لەلایەکی ترەوە هۆرمۆنی ئینسۆلین کە لە پاش خواردن زیاد دەکات هەڵدەستێت بە خاوکردنەوەی کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ و کرداری دروست کردن و هەڵگرتنی گلایکۆجین چالاك دەکات. بە تایبەتی کرداری وەرگرتنی گلوکۆز لە شانەکاندا بە تایبەتی لە ماسولکەکاندا وگۆڕینی بۆ گلایکۆجینی ماسولکە و هەروەها دروست کردنی پرۆتین چالاك دەکات، هەروەها ئینسۆلین کرداری شیبوونەوەی چەوری خاودەکاتەوە لەگەڵ چالاك کردنی کرداری دروست کردنی چەوری لە گلوکۆزەوە، ئەم کردارانە پێچەوانە دەبنەوە لە کاتی نەبوونی ئینسۆلیندا لە نەخۆشی شەکرەدا.

کەواتــە بــابزانین کــە تەممــەڵی و خــەوتن لــە کــاتی ڕۆژدا دەبێتــە هــۆی لەکارخســتنی هــەموو ئــەم ســوودانە و لەوانەیــە ئــەو کەســە تووشــی چــەندین ناڕەحەتی و تێکچوون بکات و کەسەکە خاوتر و تەممەڵتر دەکات.

هەروەها نووستن لـە کـاتی ڕۆژدا و نەخـەوتن و هەسـتان بەدرێـژایی شـەو لـە کـاتی ڕەمەزانـدا دەبێتـە هـۆی تێکچـوونی کـاری کاتـژمێری بـایۆلۆجی لـە لەشـی مرۆڤـدا، کـە کاریگـەریی خراپـی هەیـە لەسـەر زینـدە چـالاکی‌یەکان و کـرداری نواندنی خۆراك لەناو خانەکانی لەشدا، لەم بوارەدا توێژینەوەیەك ئەنجامدرا کە ئـەم تێکچـوونەی دەرخسـت کـە بەسـەر هۆرمـۆنی (کـۆرتیزۆڵ)دا دێـت، ئـەم توێژینەوەیە (د.محمد الحضرامي) لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (شا عبدالعزیز) لە وڵاتی (سعودیە) پێی هەستا، کە لەسەر (١٠) کەسی تەندروست ئەنجامدرا لە دەرەوەی نەخۆشخانە، ئەنجامەکەی دەریخست کە چوار لەم کەسانە تێکچوون تێیاندا رووی‌دا لە سووڕی ڕۆژانەی (کۆرتیزۆڵ)دا، ئەویش لە کاتی دوو هەفتەی کۆتـایی مـانگی ڕەمەزانـدا، لەگـەڵ هەڵگەڕانـەوەی ڕێـژە ئاسـایی‌یەکان لـەکاتی بەیانی و نیوە شـەودا، بینـرا کـە ڕێـژەی بـەیانی دابـەزیوە و ڕێـژەی ئێـواران بـەرز بووەتەوە کە ئەمە بە پێچەوانەی حاڵەتی ئاسایی ڕۆژانەیە.

توێژەرەوەکـە ئـەم تێکچـوونەی گێڕایـەوە بـۆ گـۆڕانی چـالاکی و خووەکـانی جووڵان لەلای ئەو ڕۆژوو گرانەی کە بە ڕۆژ دەخـەون و شـەو هـەمووی بە خەبـەر دەبن، لـەدوایی‌دا بینی‌یـان کـە (کـۆرتیزۆڵ) گەڕایـەوە بـۆ حاڵـەتی ئاسـایی خـۆی پاش (٤ هەفتە) لە تەواو بوونی مانگی ڕەمەزانی پیرۆز، ئەویش دوای ئـەوەی کـە سیستمی نوستن لە شەودا و چالاکی لە ڕۆژدا لەو کەسانەدا چەسپایەوە.

لەمانـەوە بۆمـان دەردەکـەوێت کـە بـە بەڵگـەی زانسـتی بێگومـان سـەلماوە کـە ڕۆژووی ئیسـلامی هـیچ جـۆرە کاریگـەری‌یـەکی سـەلبی و خراپـی نی‌یـە لەسـەر چالاکی ماسولکەکان و توانای هەستان بە کارە لاشەیی‌یە هیلاك کەرەکان، بەڵکو بـە پێچـەوانەوە ئەنجامـەکانی ئـەو توێژینـەوە گرنگـەی کـە بـەڕێزان (د. احمـد القاضــي) و هاوڕێکـانی پــێی هەسـتان لــە وڵاتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا

دەریخست کە توانای هەستان بە ئەرکە لاشەیی‌یەکان و چالاکی ئەرکە ماسولکەیی‌یەکان بە ڕێژەی (٢٠٠٪) زیادی کرد لەلای (٣٠٪)ی ئەوانەی تاقی کردنەوەکەیان لەسەر ئەنجام درا، و هەروەها بە ڕێژەی (٧٠٪) لە (٤٠٪)ی خۆبەخشەکانی تردا زیادی کرد*، کە ئەمە بووە هۆی هەڵوەشاندنەوەی ئەو بۆچوونە هەڵەیەی کە لای زۆرێك لە خەڵکی باوە کە ڕۆژوو دەبێتە هۆی لاواز کردنی لەش و خاوکردنەوەی چالاکی‌یەکان و وای لە خەڵك کردووە کە زۆری ڕۆژ بە خەو و تەمەڵی‌یەوە بەسەر بەرن، هەر لەبەر ئەم خاڵەیە کە دەبینین لە سوننەتی پیرۆزی پێغەمبەردا (ﷺ) هاتووە کە خۆی و هاوەڵانی و موسوڵمانە یەکەمەکان هیچ جۆرە جیاوازی‌یەکیان نەکردووە لە هەستان بە کارەکانیان لە کاتی ڕۆژووی ڕەمەزان یان لە کاتەکانی تری ساڵدا، تەنانەت لە ڕەمەزاندا ئاڵای شەڕیان هەڵدەکرد و جەنگیان بەرپا دەکرد دژی بێباوەڕان بە زمانی بەڕۆژووەوە، لێرەوە دەپرسین کە: ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە کە موسوڵمان ڕزگاری ببێت لە ترسی جووڵە و هەستان بە چالاکی لە کاتی ڕۆژوودا؟! و ئایا هەڵناسن و دەرناپەڕن بۆ ئەوەی بەوپەڕی چالاکی‌یەوە کاربکەن و بەرهەم بهێنن و جیهاد بکەن، و ببنە شوێن کەوتەیەکی ڕاستەقینەی پێغەمبەر (ﷺ) و پێشینە چاکەکانیان (ڕەزای خودا لە هەموویان بێت)؟!

ڕۆژوو و ڕزگاربوون لە چەوری‌یەکان

قەڵەوی بەستراوەتەوە بە زیادڕەوی لە خواردندا، بە تایبەتی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە چەوری‌یەکان، ئەمە و بێجگە لە هۆکارە ئاسانکەر و خۆشکەرەکانی ژیان، قەڵەوی کێشەیەکی زۆر بەربڵاوە، و بینراوە کە قەڵەوی هاوبەندە لەگەڵ زیاد بوونی مەترسی‌یەکانی نەخۆشی‌یەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، وەك: لاواز بوونی دڵ و دڵ وەستان، و نەخۆشی‌یەکانی خوێنبەرەکانی دڵ و گیرانی ئەو خوێنبەرانەی کە چواردەوری دڵیانداوە.

---

* بڕوانە درێژەی ئەم توێژینەوەیە لە بەشی شەشەمی ئەم کتێبەدا و لە لاپەڕە (١٧٧)دا.

قەڵەوی ڕوودەدات بەهۆی تێکچوونی پەیوەندی نێوان سێ جۆری سەرەکی ووزەدا، کە بریتین لە: ئەو خواردنەی ڕۆژانە دەخورێت، و ئەو ووزەیەی کە لە جووڵە و چالاکی‌یەکاندا سەرف دەکرێت، و ئەو ووزەیەی لە شێوەی چەوری‌دا بەشێوەیەکی سەرەکی هەڵگیراوە، زۆر بەکارهێنانی خواردن لەگەڵ کەم سەرف کردنی ووزە لە جووڵە و چالاکی‌دا دەبێتە هۆی پەیدا بوونی قەڵەوی.

مرۆڤی ئاسایی لە ماوەی ژیانی‌دا نزیکەی (٢٠)تەن خۆراك دەخوات، و ڕوودانی تێکچوون بە ڕێژەی (٢٥٪) لە هاوسەنگی ووزەدا دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی ئەو کەسە بە بڕی (٥٠) کیلۆگرام، یان زیاد بوونی کێشی کەسێکی پێگەیشتوو کە (٧٠ کیلۆگرامە) کە دەبێتە (١٢٠ کیلۆگرام)، هەروەها باوەڕ وایە کە قەڵەوی ڕوودەدات لە ئەنجامی خەلەلێك لە زیندە چالاکی‌دا (تێکچوونێك لە نواندنی خۆراکدا)، یان بەهۆی فشاری دەوروبەر، یان فشارە کۆمەڵایەتی‌یەکان، هەروەها قەڵەوی بەهۆی تێکچوون لە کاری کوێرە رژێنەکاندا یان بەهۆی هۆکاری نەفسی و کۆمەڵایەتی بەیەکەوە ڕوو دەدات کە بە شێوەی زیادڕەوی لە خواردندا دەردەکەوێت، لەمانەوە بە ئاشکرا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە زیادڕەوی لە خواردندا هۆکاری سەرەکی ڕوودانی قەڵەوی‌یە.

چەندین گۆڕانکاری کیمیایی و زیندەگی هاوشانە لەگەڵ قەڵەوی‌دا، کە گرنگترینیان بریتی‌یە لە گۆڕانکاری لە نواندنی چەوری‌یەکاندا، دەبینرێت کە پرۆتینە چەوری‌یەکان (لە جۆری بێتا Beta-Lipoproteins) لە پلازمادا، و ترشە چەوری‌یە سەربەستەکان زیاد دەکەن.

هەروەها ڕێژەی (ئینسۆلین) بە شێوەیەکی زۆر بەرز دەبێتەوە، کە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پەنکریاس، یان شانەکانی زیاد دەبێت، کە دەبنە هۆی زیاتر بەرهەم هێنانی ئینسۆلین، کە ئەم زیاد بوونەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی ترشە چەوری‌یەکان لە گلوکۆز و کاربۆهیدراتەکانەوە لە جگەردا، هەروەها دەبێتە هۆی زۆر نیشتنی ماددە چەوری‌یەکان لە شانە چەوری‌یەکاندا، ئەم فاکتەرانە دەبنە هۆی پەیدا بوونی نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە، کە بریتی‌یە لە وونبوون و

نـەمانی وەڵامـی وەرگرەکـانی ئینسـوّلین بـوّ هوّرمـوّنی ئینسـوّلین لـە شـانە جوّراوجوّرەکاندا.

زوّر کـەس هەوڵیانـداوە کـە چارەسـەری قەڵـەوی بکـەن و زوّرێـك لـە سیسـتمە خوّراکی‌یـەکان دانـراون، کـە زوربـەیان هەڵخەڵەتێنـەر و ناڕاسـت بـوون و لەسـەر بناغەیەکی زانستی‌یانە دانەمـەزرا بـوون، کە زوربەیان تـەنیا کاریگـەریان ئەوەیە کە دەبنە هـوّی لەدەسـت دانـی بڕێکـی زوّر لـە ئـاو لـە لەشـەوە، کـە ئـەو مروّڤـە وا هەست دەکات کێشی دابەزیوە، زوّرێکیش لەو بەرنامانە بوونە هوّی لەدەستدانی بڕێـك چـەوری لـەش بـەڵام لـە هـەمان کاتـدا بوونـە هـوّی پەیـدابوونی تەنـە کیتوّنی‌یەکان.

بەڵام ڕوّژووی ئیسلامی نموونەیی بریتی‌یە لەو نموونە ناوازەیەی کە باشترین ڕێگەیە بوّ خوّپاراستن و چارەسەری قەڵەویش لە یەك کاتدا، چونکە بینـراوە کە خـواردنی ناوەنجینـەیی و وازهێنـانی کـاتی لێی لەگـەڵ جووڵـە و چالاکی‌دا دوو فاکتەری کاریگەرن لە دابەزاندنی کێشدا، ئەویش بەهوّی بەرز کردنـەوەی ڕێـژەی زینـــدە چـــالاکی و نوانـــدنی خـــوّراك دوای ژەمـــی پارشـــێو و جووڵانـــدن و شیکردنەوەی چـەوری‌یە هـەڵگیراوەکان بـە مەبەسـتی ئوّکساندنیان بـوّ بەرهـەم هێنـانی ووزەی پێویسـت بـوّ دوای نیـوەڕوّ، زانایـانی فیسـیوّلوّجی زیـاد بـوونی ڕێـژەی زینـدە چـالاکی‌یەکان و نوانـدنی خـوّراك پـاش خـواردنی هـەر ژەمێـك دەگێڕنەوە بوّ بەرز بوونەوەی ڕێژەی (ئەدرینالین و نوّرئەدرینالین) و زیـاد بـوونی ئامـاژە وئیشارەتە دەماری‌یە سیمپاثاوی‌یەکان (Sympathetic discharge) ئـەویش بـەهوّی زیـادبوونی چـالاکی‌یەکانی کوّئەنـدامی دەمـاریی بەسـوّز (Sympathetic Nervous System)، هەروەها ئەم زیاد بوونە کاری هێـزی جووڵێنـەری تایبەتیشـی (Specific Dynamic Action) پێویسـتە، کـە بینـراوە هـەر جوّرێـك لـە پێکهاتـەی خـوّراك ووزەیـەکی دیـاری کـراوی دەوێـت لـە کـاتی کرداری نواندنی خوّراکدا، بـوّ نموونـە بینـراوە کـە ئـەو بـڕە پروّتینـەی کـە (١٠٠) کیلوّکالوّری دەبەخشێت خـوّی پێویسـتی بـە (٣٠) کیلوّکـالوّری هەیـە لـە

مـەخزوونی ووزە لـە لەشـدا بـۆ ئـەوەی بئۆکسـێنرێت، بـەڵام هـەمان بـڕ لـە کاربۆهیـدرات پێویسـتی بـە (٦) کیلۆکـالۆری هەیـە و هـەمان بـڕیش لـە چەوری پێویستی بە (٤) کیلۆکالۆری هەیـە لـە ووزەی هـەڵگیراو لـە لەشـدا، چالاکی ئەم کرداری نواندنی خۆراکانە نزیکەی (٦) سەعات یان زیاتر دەخایـەنێت لـە پاش هەموو ژمێکی خۆراکدا، کە ئەمانە خۆی لەخۆیدا چەند کارێکی هیلاك کەر و بارێك و قورسایی‌یەکن لەسەر لەش.

بینراوە کە جووڵە و ئەرکی ماسولکەیی یەکێکە لە گرنگترین ئەو شتانەی کە دەبێتە هۆی زیادکردنی رێـژەی زینـدە چالاکی (Metabolic Rate)، کە نەك تەنیا لەکاتی ئەرکە ماسولکەیی‌یەکدا بەڵکو ماوەیەکی درێژیش دوای ئەو هەر بە بەرزیی دەمێنێتەوە، لێرەوە بە روونی بۆمان دەردەکەوێت کە رۆژووی ئیسلامی نموونەیی کە بریتی‌یە لە (خواردنی ژەمێکی مامناوەندی لـە پارشێودا و جووڵـە و چالاکی لە کاتی رۆژوودا) سیستمێکی خۆراکی سەرکەوتوو پێك دەهێنێت بۆ چارەسـەری قەڵـەوی، بـەڵام سیسـتمی برسـی کردنـی دوور و درێـژ بەوەی کە بە تەواوەتی واز لە خـواردن بهێـنین دەبێتـە هـۆی دابـەزانـدن و خاوکردنـەوەی زینـدە چـالاکی‌یەکان، ئـەویش بـەهۆی سسـت کردنـی کۆئەنـدامی دەمـاریی بەسـۆز، و دابـەزینی رێـژەی (ئـەدرینالین و نۆرئـەدرینالین)ی نـاو لـەش، ئەمـەش ئـەوە روون دەکاتەوە کە بۆچی کێشی کەسێك کە دەیەوێت کێشی کەمبکاتەوە بەهۆی برسی کردنەوە لـە سـەرەتادا زۆر بە کتـوپڕی و بـە زۆری کێشـی دادەبـەزێت، کە دوایـی وورده وورده کەمدەکات، با بزانین زوربەی ئەو کێشەی لـە رۆژەکانی یەکەمدا لـە دەستی دەدات لە راستی‌دا تەنها بریتی‌یە لەو ئاوەی کە لە لەشدا هەڵگیراوە.

رۆژوو و پاراستنی مرۆڤ لە تووش بوون بە (قەڵەوی)

لە هـەموو جیهانـدا زانـراوە کە مـرۆڤ سـاڵانە لـە لەشـی‌دا زیـاتر لـە (٥٠) هـەزار کیلۆ کالۆری لە لەشی‌دا هەڵدەگرێت لە شێوەی چەوری‌دا، ئـەویش لەبەر ئەوەیە (وەك باسمان کرد) کە ئێمە بە پێی پێویستی خۆمان ناخۆین، و شوێن کەوتـەی ئـەو فەرموودەیـەی پێغەمبـەر (ﷺ) نـین کـە دەفـەرموێت: ﴿ئێمـە کەسانێکین کە

تاوەکو برسیمان نەبێت ناخۆین، و کە خواردنیشمان خوارد تێر ناخۆین﴾، یان دەفەرموێت: ﴿المَعدة بَيت الدّاء - گەدە ماڵی هەموو نەخۆشی‌یەکە﴾.

هەموو خانەکانی لەش نوێ دەبنەوە لە هەموو ٧ساڵ جارێکدا تەنیا خانەکانی مێشك نەبێت، ئەویش لەبەر ئەوەی کە ٢عەقلی هەیە: یەکێکیان یەرەکاتەوە و لێکدەداتەوە، و ئەو تریان زانیاری هەڵدەگرێت، ئەگەر بێتو ئەم خانانە نوێ ببنەوە ئەوا رابوردوو و تاقی‌کردنەوەکانی مرۆڤ دەسڕێتەوە و سەر لەنوێ دەبێت مرۆڤ فێریان ببێتەوە کە وای لێدەکەن نەتوانێت لە ژیاندا بەردەوام بێت، وەك ووتمان کە مرۆڤ هەموو ٧ساڵ جارێك نوێ دەبێتەوە، هەموو ئەندامەکانی لەشی، ئێسکەکانی و هەموو شتێکی ناو لەشی نوێ دەبێتەوە، کە ئەم پرۆسەیە ئامارەی تێدایە بۆ ئەو راستی‌یەی کە مردن بەشێکە لە ژیان، کەواتە تۆ دوای ٧ساڵ دەبیتەوە بە مرۆڤێکی نوێ.

وەك ووتمان مرۆڤ ٥٠هەزار کیلۆ کالۆری خەزن دەکات ساڵانە لە شێوەی چەوری و قەڵەوی زیادەدا، لە نەخۆشخانە و چارەسەرگەکانی ئەورووپادا بە توێژینەوە سەلماوە بۆیان کە برسی کردنی مرۆڤ رۆژانە بۆ ماوەی ١٢سەعات لە ٣٠رۆژی هەموو ساڵێکدا (واتە وەك رۆژووی ئیسلامی)، دەبێتە هۆی رزگار بوون لەو چەوری‌یە زادە هەڵگیراوە، کە هەموو مرۆڤەکان بەدەستی‌یەوە دەناڵێنن تەنانەت ئەوانەشی کە کەمخۆرن، کەمترین کەسانێك کە ئەم زیادەیەیان هەیە رووەك خۆرەکانن، بەڵام بینراوە کە هەموو کۆمەڵگە مرۆیی‌یەکانی سەر زەوی ئەم گرفتەیان هەیە، کە کۆمەڵگەی ئەمریکی زۆرترین ئەم ناڕەحەتی‌یانەیان هەیە و لەدوایان کۆمەڵگەی ئەورووپی دێت، بەرنامەی سیستمی چارەسەرگەکان لە ئەورووپا بریتی‌یە لە برسی کردن بۆ ماوەی ١٢سەعات رۆژانە بۆ ٣٠ رۆژ لەگەڵ رۆیشتن بۆ ماوەی ١سەعات لە رۆژێکدا، دوای ئەمە بە شێوەیەکی راست خۆراکیان بۆ دادەنێن کە سەرەتا بریتی‌یە لە پێدانی ئەو خواردنەی کە ریشاڵی تێدایە (کە بۆ ئێمە بریتی‌یە لە خورما)، دوایی شۆربا و زەڵاتە و سەوزەی تازە، و برێکی دیاری کراو لە پرۆتین وەك گۆشتی سپی و ماسی برژاو، ئێمە لێرەدا

تەئکید لە ماسی دەکەینەوە چونکە ئەو چەوری‌یەی کە تێ‌دایە لە جۆری چڕی بەرزە کە خۆی چەوری زیانبەخشی تر لەناو دەبات، بەپێی ئەم پرۆگرامە بینی‌یان کە مرۆڤ رۆژانە نزیکەی ٣٠٠ کیلۆکالۆری لەدەست دەدات.

وەك باسکرا رۆژوو جگەر رزگار دەکات لەو چەوری‌یانەی لەناوی و لە دەوروبەری‌دا کۆبوونەتەوە، کە ئەم زۆر گرنگە بۆ تەندروستی لەش، ئەوەی کە دەوەستێت لە کاتی رۆژوودا بریتی‌یە لە کرداری هەرس کردن و مژینی خۆراك نەوەك کرداری خۆراك پێدانی شانەکان، لەبەر ئەوەی لە هەر یەکێك لە ئێمەدا مەخزوونێکی خۆراکی هەیە لە لەشی‌دا کە لەکاتی پێویستدا خواردنی لێوە دەست دەکەوێتەوە، بابزانین مرۆڤی رۆژووەوان بە تەواوەتی پشت بەو خواردنە مژراوەی پارشێو دەبەستێت کە بۆ ماوەی ٤-٥کاتژمێر بەشی دەکات، کە دوای تەواو بوونی ئەمە واتە لە کاتژمێر یەك یان دووی پاش نیوەڕۆوە دەست دەکات بە هێنانەوەی ئەوەی هەڵگیراوە لە لەشی‌دا، کەواتە کرداری خۆراك پێدان بەردەوامە لە هەموو کاتێکدا، ئەگەر بێتو مرۆڤ تووشی تەممەڵی بێت و بەردەوام نەبێت لە کار و چاکی‌یەکانی‌دا لە کاتی رۆژوودا ئەوا ئەم خواردنانە بە بەردەوامی کەڵەکە دەبن لە لەشدا، چونکە مرۆڤ لە کاتی نوستن یان نەجووڵاندا کرداری نواندنی خۆراك لە لەشی‌دا تووشی سست بوونێکی تەواو دەبێت، کەواتە مرۆڤ بەم شێوەیە سوود لە حیکمەتی رۆژوو وەرناگرێت و زوربەی ئەمانە تووشی قەڵەوی کوشندە دەبن.

رۆژوو و نوێ بوونەوەی خانەکان

حیکمەتی خوای گەورە وای داناوە کە گۆڕانکاری و گۆڕین لە هەموو شتێکدا بەپێی یاسایەکی دیاری کراو رووبدات، ئەم سوننەتەی خوای گەورەش لە لەشی مرۆڤدا وای داناوە کە پێکهاتەی خانەکانی لەش هەموو شەش مانگ جارێك بگۆڕێت و جێی بگیرێتەوە، تەنانەت هەندێك لە شانەکان خانەکانیان لەماوەیەکی کورتتردا نوێ دەبێتەوە کە لەوانەیە تەنها چەند رۆژێك یان چەند هەفتەیەك بخایەنێت، ئەمە هەمووی لەگەڵ پاراستنی شێوەی جینی دەرەوەدا،

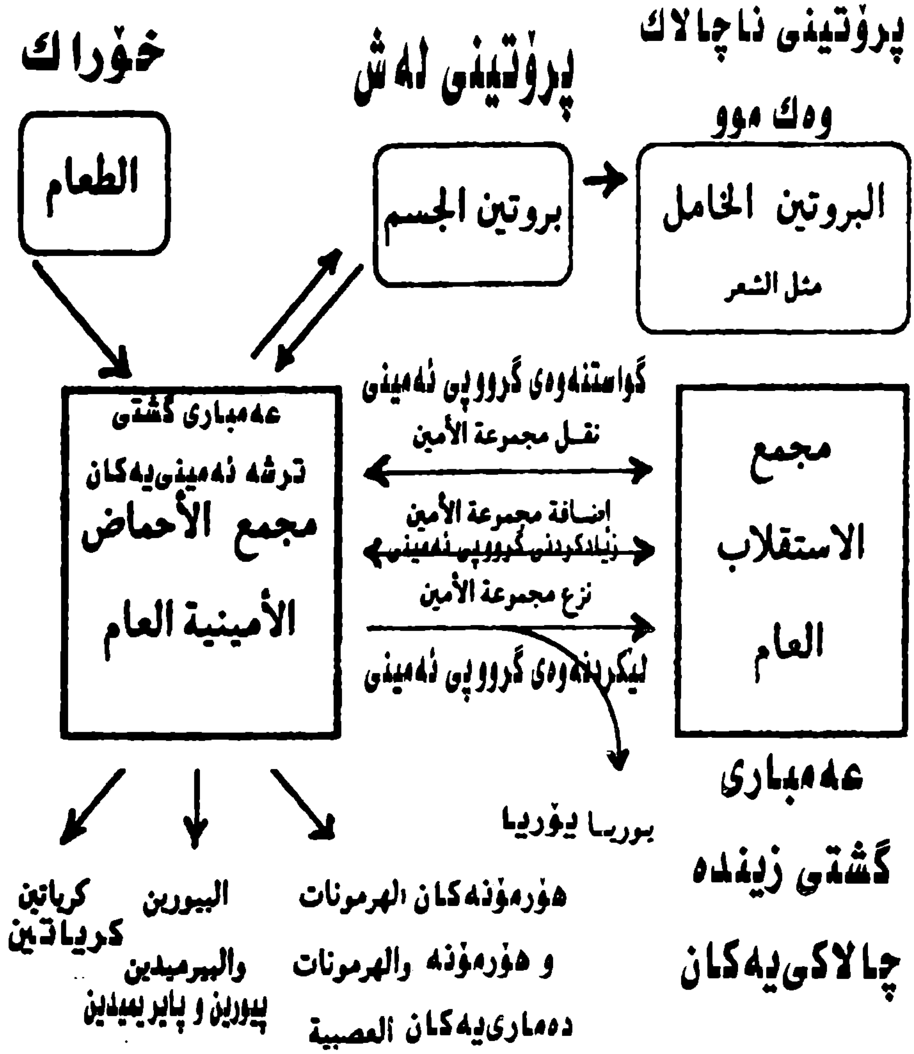
خانەكانی لەشی مرۆڤ دەگۆڕێن و نوێ دەبنەوە، هەندێكیان پیر دەبن و پاشان دەمرن، و خانەی نوێی تریش دروست دەبن و درێژە بە كاروانی ژیان دەدەن، ئیتر ئەم سووڕی ژیانە بەردەوام دەبێت تاوەكو ئەجەلی مرۆڤ و كۆتایی ژیانی دێت، ژمارەی ئەو خانانەی لە هەر چركەیەكدا لە لەشی مرۆڤدا دەمرن دەگاتە (١٢٥) ملیۆن خانە.

زۆرتر لەم ژمارەیەش رۆژانە دروست دەبن لە تەمەنی پێگەیشتندا، و بەقەدەر ئەمان لە نیوەی تەمەندا، بەڵام لەگەڵ پیر بووندا ژمارەی ئەو خانانەی كە نوێ دەبنەوە كەم دەبێتەوە.

لەبەر ئەوەی كە ترشە ئەمینییەكان بریتین لە پێكهێنەری سەرەكی خانەكان، لە رۆژووی ئیسلامیدا ئەم ترشە ئەمینییانەی كە لە خۆراكەوە دێن كۆدەبنەوە و دەرژێنە عەمباری ترشە ئەمینییەكان لە جگەردا (Amino acid Pool) كە گۆڕانكارییەكی ناوخۆیی بەرفراوانیان تێدا روودەدات، و دەچێتە سووڕی (سیترات)ەوە (Citrate Cycle)، كە پاشان دووبارە دابەش دەكرێنەوە دوای ئەوەی كە كرداری گۆڕانكاری ناوخۆییان (Interconversion) تێدا روودەدات و دەلكێنرێن بە گەردی ترەوە وەك: پیورین (Purines)، پایریمیدین، یان پرۆفیرین (Prophyrins)، كە لێیانەوە هەموو جۆرەكانی پرۆتینەكانی خانە دروست دەكرێن.

هەروەها پرۆتینەكانی پلازمای خوێن و هۆرمۆنەكان و چەندین پێكهاتەی زیندەگی تریان لێوە دروست دەكرێت (بڕوانە **شێوەی ٥-٨**).

بەڵام لە حاڵەتی برسی كردندا زوربەی ئەو ترشە ئەمینییانەی لە ماسولكەكانەوە دێن (كە بە زۆری ترشی ئەلانینە) دەگۆڕێن بۆ گلوكۆز، و لەوانەیە بەشێكی بەكاربێت بۆ دروست كردنی پرۆتین، یان دەئۆكسێنرێت بە مەبەستی دەربەڕاندنی وزە لێیەوە، ئەویش پاش ئەوەی كە دەگۆڕێت بۆ ترشی ئۆكسجینی (Oxoacids).



(شێوەی ٥-٨)

عەمباری گشتی ترشە ئەمینیەکان روون دەکاتەوە، کە چۆن ئەم ترشانە بە شێوەیەکی گشتی لە عەمبارێکی گشتیدا لەناو لەشدا کۆدەکرێنەوە، و پاشان چۆن پێکهاتە و ناوێتەی نوێی لێوە دروست دەکرێتەوە و چۆن دەگۆڕێن بۆ ناو عەمباری گشتی زیندە چالاکیەکان و پێکهاتە و ناوێتەکانی.

لێرەوە دەبینین کە لە کاتی ڕۆژوودا گۆڕانکاری و گۆڕینەوەیەکی زۆر فراوان ڕوودەدات لەو ترشە ئەمینییانەی لە خۆراکەوە کۆدەبنەوە، هەروەها لە کردارەکانی تێك شکاندنی خانەکانیشدا ڕوودەدات پاش ئەوەی کە ئەم پێکهاتانەیان تێکەڵ دەکرێن و دووبارە دروست دەکرێنەوە و پاشان دابەش دەکرێنەوە بەپێی پێویستییەکانی خانەکانی لەش، کە ئەمەش پێکهاتەی نوێ بۆ خانەکان دەستەبەر دەکات کە بتوانن بەهۆیەوە خۆیان نوێ بکەنەوە و ڕاددەی چالاکییان لە کارەکانیاندا بەرز بکەنەوە، کە ئەمانە هەمووی مایەی تەندروستی و لەش ساغی و نەش و نمایە بۆ لەشی مرۆڤ، کە ئەم کردارە بە هیچ شێوەیەك لە برسی کردندا ڕوونادات، ئەویش لەبەر ئەوەی پرۆسەی تێکشکاندنی پێکهاتەکانی خانەکان بەردەوامە، و لەش بێبەشە لەو ترشە ئەمینییە بنچینەییانەی لە خۆراکەوە دەست دەکەوێت، کاتێکیش کە پێکهاتە کۆنەکانی لەش (کە لە خانە تێك شکێنراوەکانەوە دەست دەکەون) بەکار دەهێنرێن بۆ نوێ کردنەوە هێزێکی ئەووتۆ نابەخشن بە لەش و بەم پرۆسەیە، لێرەوە لەش بێ توانا دەبێت بەرامبەر بە نەخۆشییەکان، یان تیاچوون، چونکە نوقسانی لە یەك جۆری ترشی ئەمینی سەرەکیدا (کە دەچێتە پێکهاتەی پرۆتینێکی تایبەتییەوە) کارێکی وا دەکات کە ئەو پرۆتینە دروست نەبێت، و لەمەش سەیرتر ئەوەیە کە هەموو ترشە ئەمینییەکانی تریش کە دەچنە پێکهاتەی ئەو پرۆتینەوە خۆیان ناگرن و تێك وپێك دەشکێن.

هەروەها دەستکەوتنی ترشە چەورییە بنچینەیی یان سەرەکییەکان (Essential Fatty Acids) لە خۆراکەوە بۆ لەش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروست کردنی چەورییە فۆسفاتییەکاندا (Phospholipids)، کە لەگەڵ چەورییە ئاساییەکان (Triacylglycerol) پێکەوە دەچنە پێکهاتەی پرۆتینە چەوریدارەکاندا (Lipoproteins)، کە جۆری هەرە چڕی کەمی ئەم پرۆتینە چەورییانە(Very Low Density Lipoprotein) یان (VLDL) هەڵدەستن بە گواستنەوەی چەورییە فۆسفاتییەکان و کۆلیسترۆڵ لە

شوێنەکانی دروست کردنیانەوە لە جگەردا بۆ هەموو خانەکانی لەش، و ئەمانە دەچنە پێکهاتەی دیواری خانە نوێکانەوە و هەروەها دروست کردنی هەندێك لە ئاوێتە گرنگەکانی ناوی.

ئەوەی دەبێتە هۆی رێگر لە بەردەم ئەم پرۆسە زیندەگی و گرنگە بریتی‌یە لە: خۆراکی زۆر چەور یان وازهێنانی تەواو لە خواردن وەك لە حاڵەتی برسی کردندا، چونکە لەم دوو بارەدا رێژەیەکی ئێجگار زۆر لە چەوری لە جگەردا کۆدەبێتەوە کە وای لێدەکات نەتوانێت چەوری‌یە فۆسفاتی‌یەکان و پرۆتینەکان بە رێژەیەکی پێویست دروست بکات کە پاشان بتوانرێت پرۆتینی چەوری داری لێوە دروست بکرێت، هەربۆیە چەوری‌یەکان لە جگەرەوە ناچن بۆ هەموو شانەکانی لەش بۆ ئەوەی بەشداری بکات لە دروست کردنی خانە نوێکاندا، و لە جگەردا کەڵەکە دەبن و لەوانەیە ببنە هۆی دروست بوونی حاڵەتی بەمۆم بوونی جگەر (تشمع الکبد Fatty Liver)، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی فرمانەکانی جگەر، و ئەم حاڵەتە بێ‌گومان رەنگ دەداتەوە لە کەمبوونی نوێبوونەوەی خانەکانی جگەر خۆی و هەموو خانەکانی لەشیش بە تێکڕا.

خانەکانی جگەر کە ژمارەیان دەگاتە (٢٠٠-٣٠٠) ملیار خانە هەموو چوار مانگ جارێك نوێ دەبنەوە، ئەم خانانە لە گرنگترین و چالاکترین خانەکانی لەش دادەنرێن، کە چەندین خزمەتی گەورە و گرانبەها لە پرۆسەی نوێ بوونەوە و چاکردنەوەی خانەکاندا پێشکەش بە هەموو لەش دەکەن، چونکە هەڵدەستن بە دروست کردنی هەموو پرۆتینەکانی پلازمای خوێن (لە ٣٠-٥٠ گرام رۆژانە) و هەروەها دروست کردنی ترشە ئەمینی‌یە جۆراوجۆرەکان لەرێی کرداری گۆڕینی ناوخۆیی‌دا، هەروەها گۆڕینی پرۆتین و چەوری و کاربۆهیدرات هەریەکەیان بۆ ئەوی تر، و پاشان پێشکەش کردنیان بۆ خانەکانی لەش هەریەکە و بەپێی پێویستی خۆی، و دروست کردنی گلوکۆز و کۆکردنەوەی بە مەبەستی پاراستنی رێژەکەی لە خوێندا و ئۆکساندنی گلوکۆز و ترشە چەوری‌یەکان بەرێژەی زۆر بەرز، ئەویش بۆ ئەوەی وزەی پێویست بۆ کرداری

نویّ بوونەوە و بنیاتنانی لەش و هەموو خانەکانی دابین بکات، هەر بۆیە بینراوە کە هەر خانەیەکی جگەر نزیکەی (١٠٠٠) دانەی لە یەکەکانی دەرپەڕاندنی ووزە یان (مایتۆکۆندریا)ی تێدایە.

هەروەها خانەکانی جگەر هەڵدەستن بە دروست کردنی کۆلیسترۆڵ و چەوری‌یە فۆسفاتی‌یەکان کە دەچنە پێکهاتەی دیواری خانەکانەوە و هەروەها دەچنە پێکهاتەی ناوێتە و پێکهاتە ووردەکانی ناویشی، هەروەها زۆرێکیش لە ناوێتە کیمیایی‌یە گرنگ و پێویستەکان بۆ کاری خانەکان، لەلایەکی ترەوە خانەکانی جگەر هەڵدەستن بە دروست کردنی زۆرێک لە ئەنزیمە گرنگ و زیندەگی‌یەکان بۆ خانەکانی لەش، وەك: ئەنزیمی فۆسفاتەیزی تفت (Alkaline Phosphatase)، کە بەبێ ئەم ئەو ووزەیەی لە ئۆکسجین و گلوکۆزەوە بەدەست دێت ناتوانرێت بەکاربهێنرێت، هەروەها زۆرێکیش لە کردارەکانی ئەنزیمەکانی تر و هۆرمۆنەکان و ئاڵوگۆڕی ئایۆنەکان روونادات، کە لێرەوە نویّ بوونەوەی خانەکان کاری تێدەکرێت و کردارەکانی تێکدەچێت، هەروەها خانەکانی جگەر خزمەتێکی گەورە پێشکەش دەکەن لە بواری دروست کردنی خانە نوێکاندا، چونکە لەناوی‌دا زۆرێك لە کانزا و ڤیتامینە گرنگەکانی پێویست بۆ ئەم پرۆسەیە کۆدەکەنەوە، وەك: ئاسن، مس، و ڤیتامینەکان لە جۆری (A, B2, B12, D)، هەروەها خانەکانی جگەر بە لابردنی ماددە ژەهری‌یەکان دەبنە هۆی لابردنی یەکێك لەو کۆسپانەی کە رێدەگرن لە نویّ بوونەوەی خانەکانی لەش، یان دەبنە لەناوبردنی خانەکان خۆیان، ئەویش وەك ماددەکانی: ئامۆنیا کە خانەکانی مێشك ژەهراوی دەکەن، لەوانەیە ئەو کەسەی کە جگەری تێکچووە و پووکاوەتەوە و ناتوانێت بە باشی لەشی لەم ماددەیە رزگاربکات، لەوانەیە ئەم ئامۆنیایە ئەو کەسە بخاتە حاڵەتێکی لەهۆش چوونی قووڵ و تەواوەوە (غیبوبة).

رۆژووی ئیسلامی تەنها سیستمێکی خۆراکی نموونەیی‌یە لە باشتر کردن و چالاك کردنی توانا فرمانی‌یەکانی جگەر، ئەویش لەبەر ئەوەی کە ترشە ئەمینی

و ترشە چەوری‌یە سەرەکی‌یەکانی دەخاتە بەردەست لەرێی هەردوو ژەمی بەربانگ و پارشێوەوە، لێرەوە یەکە سەرەکی‌یەکانی پرۆتینەکان و چەوری‌یە فۆسفاتی‌یەکان و کۆلیسترۆڵ و ماددەی تر ئامادە دەکرێن بۆ دروست کردنی خانە نوێکان، و پاك کردنەوەی خانەکانی جگەر لەو چەوری‌یانەی دوای خواردن تێ‌ی‌دا کۆدەبێتەوە ئەویش لە کاتی رۆژی رۆژوودا، لێرەوە مەحاڵە کە جگەر تووشی تێکچوونی بەمۆم بوونی جگەر ببێت یان کارەکانی تێك بچێت ئەویش لەبەر دروست بوونی ئەو ماددەیەی کە چەوری دەگوێزێتەوە کە بریتی‌یە لە پرۆتینی چەوری داری زۆر چڕی نزم (VLDL)، کە کرداری برسی کردن یان خۆراکی زۆر چەور دەبێتە هۆی رێگرتن لە دروست بوونی ئەم ماددەیە وەك پێشتر باسمان کرد.

لێرەوە دەگەینە ئەو راستی‌یەی کە رۆژووی ئیسلامی رۆڵێکی زۆر کاریگەری هەیە لە پاراستن و زیاد کردنی ئەرکەکان و فرمانەکانی جگەر، کەواتە بە رێژەیەکی زۆر گەورە کاردەکاتە سەر خێرا بوونی نوێ بوونەوەی خانەکانی جگەر و هەموو خانەکانی لەشیش، کە ئەم کاریگەری‌یە رۆژووی پزیشکی یان زیادڕەوی لە خواردنی چەوری‌یەکاندا دروستی ناکەن.

بۆچی مرۆڤ بە خورما رۆژوو بشکێنێت؟

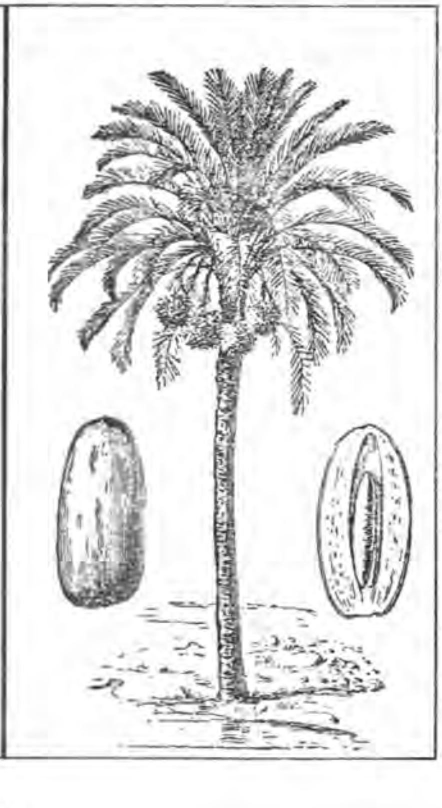
لە کۆتایی قۆناغی دوای مژینی خۆراکدا (واتە لە کۆتایی رۆژی رۆژوودا) رێژەی گلوکۆز و ئینسولین لە خوێنی هاتوو لە دەرکە خوێنهێنەری جگەرەوە دادەبەزێت، کە ئەم بارە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی وەرگرتنی گلوکۆز لەلایەن خانەکانی جگەر و شانە دوورەکانی وەك شانەکانی ماسولکەکان و خانە دەماری‌یەکان، کە لێرەدا زوربەی گلایکۆجینی جگەر شیبووەتەوە، کە ئیتر لێرەوە شانەکان بۆ دەست خستنی ووزە پشت بە ئۆکساندنی ترشە چەوری‌یەکان دەبەستن، یان لە ئۆکساندنی گلوکۆزی دروست کراو لە جگەردا لە ترشە ئەمینی‌یەکان و گلیسرۆڵەوە، هەربۆیە لەم حاڵەتەدا پێدانی گلوکۆز بە شێوەیکی خێرا بە لەش سوودی زۆر گەورەی هەیە، چونکە رێژەکەی لە خوێنی

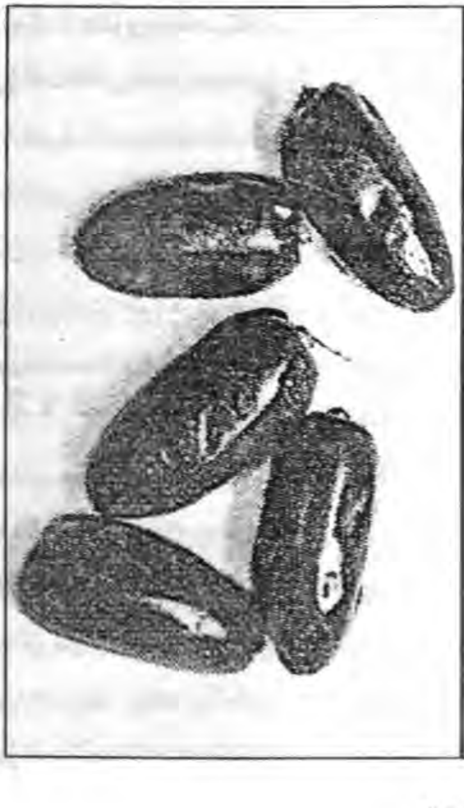
دەرکە خوێنهێنەردا بە خێرایی بەرز دەبێتەوە پاش ئەوەی لە ریخۆڵەکانەوە دەمژرێت، سەرەتا دەچێتە ناو خانەکانی جگەرەوە پاشان بۆ خانەکانی مێشك دەچێت، و دوایی بۆ خوێن و کۆئەندامی دەمار و ماسولکەکان و هەموو شانەکانی تر، کە خوای گەورە بۆی دابین کردوون و بە شێوەیەك ئەم شانانە دروست بوون کە گلوکۆز و شەکرەکان خۆراکی نموونەیی‌یە بۆیان و زۆر ئاسانە بۆیان کە ووزەی لێوە وەربگرن، ئیتر لێرەوە ئۆکساندنی ترشە چەوری‌یەکان دەوەستێت، و رێ‌دەگیرێت لە دروست بوونی تەنە کیتۆنی‌یە زەرەرمەندەکان، بەهۆیەوە نیشانەکانی هیلاکی و لاوازیی گشتی و تێکچوونی کەمی کۆئەندامی دەمار ئەگەر هەبێت لادەچێت کە بەهۆی ئۆکساندنی رێژەیەکی زۆر لە چەوری‌یەکانەوە دروست دەبێت، هەروەها خواردنی گلوکۆز دەبێتە هۆی وەستاندنی کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لە جگەردا، کە ئەمیش دەبێتە هۆی وەستاندنی تێکشکاندنی ترشە ئەمینی‌یەکان و پاراستنی پرۆتینەکانی لەش لە فەوتان.

خورما بە یەکێك لە دەوڵەمەندترین خۆراکەکان دادەنرێت بە گلوکۆز، هەربۆیە باشترین خۆراکە کە پێش کەشی لەش دەکرێت لەم کاتانەدا، لەبەر ئەوەی کە رێژەیەکی زۆر لە شەکری تێدایە کە لە نێوان (٧٥-٨٧٪)یەتی، گلوکۆز (٥٥٪)ی پێکدێنێت، شەکری فرەکتۆزیش (٤٥٪)ی، هەروەها رێژەیەکیشی تێدایە لە: پرۆتینەکان، و چەوری‌یەکان، و هەندێك ڤیتامین کە گرنگترینیان (A,B2,B12)ن، و هەندێك کانزای وەك: (کالیسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، گۆگرد، صۆدیۆم، مەگنیسیۆم، کۆباڵت، زینك، فلۆرین، مس، و مەنگەنین)، و رێژەیەك لە سلیلۆز، فرەکتۆز بە خێرایی دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز و یەکسەری لە کۆئەندامی هەرسەوە دەمژرێت بە مەبەستی تێرکردنی پێویستی لەش بۆ ووزە، بە تایبەتی ئەو خانانەی کە بە شێوەیەکی سەرەکی پشتی پێ‌دەبەستن وەك: مێشك و دەمارەکان و خڕۆکە سوورەکانی خوێن و خانەکانی مۆخی ئێسقان، فرەکتۆز و سلیلۆز کارێکی چالاك کەریان هەیە بۆ جووڵەی

پێچاوپێچی ریخۆڵەکان، و فۆسفۆریش گرنگە بۆ خۆراک پێدانی بەشەکانی مێشك و هەروەها دەچێتە پێکهاتەی ئاوێتە فۆسفۆرییەکانی وەك: ئەدینۆسین و گوانینی سێ فۆسفاتی، کە ووزە دەگوێزنەوە و بە ئاقڵانە بەکاری دێنن لە هەموو شانەکانی لەشدا، هەروەها هەموو ئەو ڤیتامینانەی کە لە خورمادایە رۆڵێکی کاریگەریان هەیە لە کردارەکانی نواندنی خۆراکدا، وەك: (A,B1,B12) و بایۆتین و رایبۆفلاڤین، هەروەها کاریگەریی هێمن کەرەوەیان هەیە بۆ دەمارەکان.

کانزاکان رۆڵێکی سەرەکییان هەیە لە دروست کردنی هەندێك ئەنزیمی گرنگ بۆ کردارە زیندەگییەکانی لەش، هەروەها رۆڵێکی گرنگیان هەیە لە گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولکەکاندا، و لە پاراستنی هاوسەنگی ترشی-تفتی لە لەشدا. لێرەوە هەموو جۆرە گرژییەکی دەماری و ماسولکەیی نامێنێت و هێمنی و چالاکی و ئاسوودەیی هەموو لەش دەگرێتەوە.





به پێچەوانەوە ئەگەر مرۆڤ رۆژووی بشكێنێت سەرەتا بە ماددەی پرۆتینی یان چەوری، ئەوا ئەمانە دوای ماوەیەكی زۆر لە هەرس كردن و شیكردنەوەیان دەمژرێن، و ئەو مەبەستە ناپێكن لە دابین كردنی پێویستی بە پەلەی لەش بۆ ووزە، بێجگە لەوەی كە بەرز بوونەوەی رێژەی ترشە ئەمینی‌یەكان لە خوێندا بەهۆی خواردنی خۆراكێكی دەوڵەمەند بە پرۆتین و هەژار لە شەكرەمەنی‌یەكان یان نەبوو تێ‌یدا، دەبێتە هۆی دابەزینی رێژەی شەكر لە خوێندا، لەم هۆكارانەوە حیكمەتی فەرمانی پێغەمبەرمان (ﷺ) بۆ دەردەكەوێت لە ئامۆژگاری كردنی موسوڵمانان بەوەی كە بە خورما رۆژوویان بشكێنن.

- لە (سولەیمانی كوڕی عامیر)ەوە (رەزای خوای لێبێت) دەڵێت: پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی: ﴿إذا أفْطَرَ أحَدُكُم فَلْيُفْطِر على تَمر، فإن لَم يَجد فَلْيُفطِر على ماء فإنَّهُ طَهُور﴾ رواه أبوداود وابن ماجة والترمذي وقال: حديث حسن صحيح، واتە: هەریەكێكتان ئەگەر ویستی رۆژوو بشكێنێت با بە خورما بیشكێنێت، ئەگەر خورمای دەست نەكەوت با بە ئاو بیشكێنێت لەبەرئەوەی ئاو پاك و پاك كەرەوەیە.

- لە (ئەنەسی كوڕی مالیك)ەوە (رەزای خوای لێبێت) دەڵێت: ﴿كانَ رَسُولُ الله (ﷺ) يُفطِرُ قَبْلَ أن يُصَلِّيَ عَلَى رُطَبات، فإن لَم تَكُنْ رُطَبات فَتُمَيرات، فإن لَم تَكُن تُمَيرات حَسا حَسَوات مِنَ الماء﴾ رواه أبوداود والترمذي وقال: حديث حسن، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) پێش ئەوەی نوێژی ئێوارە (مەغریب) بكات رۆژووی دەشكاند بە چەند دەنكێك خورمای شل، ئەگەر دەستی نەكەوتایە ئەوا بە خورمای ئاسایی یان ووشك دەیشكاند، ئەگەر ئەویشی دەست نەكەوتایە ئەوا تەنها بە چەند قومێك ئاو رۆژووەكەی دەشكاند.

دواخستنی خواردنی پارشێو و زوو شكاندنی رۆژوو

لە فەرموودەكانی پێغەمبەردا (ﷺ) ئامۆژگاری موسوڵمانان بەوە كراوە كە نان خواردنی پارشێو دوابخرێت بۆ كۆتایی شەو، واتە نە لە سەرەتای شەو و نە لە ناوەڕاستی‌دا بەڵكو لە كۆتایی‌یەكەی‌دا و پێش نوێژی بەیانی مرۆڤ نانی

پارشێو بخوات، هەروەها ئامۆژگاری موسوڵمانانی بەوەش کردووە کە ڕۆژوو شکاندن لە ئێوارەدا بە زوویی بکەن، واتە یەکسەر دوای بانگی ئێوارە ڕۆژوو بشکێنرێت و دوا نەخرێت بۆ دوای نوێژ، وەك لە بابەتەکەی پێشتردا نموونەی پێغەمبەر (ﷺ) خۆیمان هێنایەوە کە عادەتی وا بووە پێش ئەوەی نوێژی ئێوارە بکات ڕۆژووی دەشکاند بە خورما یان بە ئاو.

سەبارەت بە حیکمەتی ئەم کردارەی پێغەمبەر (ﷺ)، چەند ووتەیەکی زانای خۆراکزانی ئەمریکی (ئەندریا وایڵد) دێنینەوە کە سەبارەت بە فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ) دەربارەی خۆراك و چارەسەر کردن بە خۆراك چەندین توێژینەوەی کردووە، دەربارەی ئەو فەرموودەیە دەڵێت:

ئەم ئامۆژگاری‌یە وادەکات کە کاتی ڕۆژوو کورت بکرێتەوە بۆ کەمترین ماوەی توانراو، خواردنی پارشێو ٤-٦سەعاتی دەوێت بۆ ئەوەی بە تەواوەتی هەرس بکرێت و بمژرێت و لەش سوودی لێوەرگرێت، کە دوای ئەمە لەش پشت دەبەستێت بە خۆراکە هەڵگیراوەکانی ناوی بۆ دەست خستنی ووزە کە زۆر بەسوودە بۆ لەش و رزگاری دەکات لێیان و ماوەکەش کە دەمێنێتەوە بۆ ئەم کردارە ئەوەندە زۆر نی‌یە کە زەرەر بدات لە لەش و ماددە کیتۆنی‌یەکان دەست بکەن بە کەڵەکە بوون.

هەروەها سەبارەت بە جووڵە و چالاکی لە ڕەمەزاندا فەرموودەیەکی تری هێناوەتەوە کە یەکێك لە هاوەڵەکان بۆمان دەگێڕێتەوە کە پێغەمبەر (ﷺ) هیچ کاتێك لە ڕەمەزاندا لەدوای عەسر دانەدەنیشت و ئیسراحەتی نەدەکرد، بەڵکو ئەگەر هیچی نەکردایە ئەوا بەپێ دەڕۆیشت و لەگەڵ هاوەڵەکانی‌دا بە قەدەر خوێندنی هەردوو سوورەتی (البقرة و آل عمران) پیاسەی دەکرد، کە ئەمە دەکاتە نزیکەی (١-٢)سەعات ڕۆژانە لە چالاکی، کە ئەم چالاکی‌یە کاریگەری‌یەکی ئیجابی‌یانەی هەیە بۆ ڕزگاربوون لە مەخزونی لەش لە خۆراك.

لێرەوە بابزانین کە مرۆڤ زۆر ئاسایی‌یە کە لە ڕەمەزاندا بە چالاکی ئاسایی خۆی هەستێت و هیچ پێویست ناکات کە کارەکانی بخاتە شەوەوە و بەم شێوەیە

سیستمی هۆرمۆنی ڕێك وپێكی لەشی خۆی تێك بدات، ئێمەی موسوڵمان دەبێت ئەمە وەك ئامۆژگاری‌یەكی گرنگی پێغەمبەر (ﷺ) وەرگرین لە ڕۆژوو گرتنماندا و بەردەوام بین لەسەری.

بۆچی پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی بە ڕۆژووەوان كردووە كە هێمن بێت و دوور بكەوێتەوە لە شەڕ و ئاژاوە؟

ئەگەر مرۆڤی ڕۆژووەوان تووڕە ببێت یان تێك بچێت و گرژ ببێت ئەوا ڕێژەی بەردانی ماددەی ئەدرینالین لە خوێنیدا زیاد دەكات بەڕێژەیەكی زۆر، كە لەوانەیە بگاتە (٢٠) یان (٣٠) ئەوەندەی ڕێژەی ئاسایی لە كاتی تووڕە بوون و تێكچوونی دەروونی زۆر بەهێزدا، ئەگەر بێتو ئەم حاڵەتە لە سەرەتای ڕۆژوودا ڕووبدات (واتە لەكاتی هەرس كردن و مژینی خۆراكدا) ئەوا ئەم كردارە تێكدەچێت، ئەمە هاوشانە لەگەڵ تێكچوونێكی گشتی كە لە هەموو لەشدا ڕوودەدات، ئەویش لەبەر ئەوەیە كە ئەدرینالین كاردەكاتە سەر ماسولكە لووسەكانی كۆئەندامی هەرس و خاویان دەكاتەوە، هەروەها گرژ بوونەكانی تووڕەكەی زراویش كەم دەكاتەوە، و لوولە خوێنەكانی پەلەكان تەنگ دەكاتەوە و گرژیان دەكات و لە هەمان كاتدا خوێنبەرەكانی دڵ فراوان دەكات و دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەو برە خوێنەی كە دەچێتەوە بۆ دڵ و ژمارەی لێدانەكانیشی لە دەقیقەیەكدا زیاد دەكات.



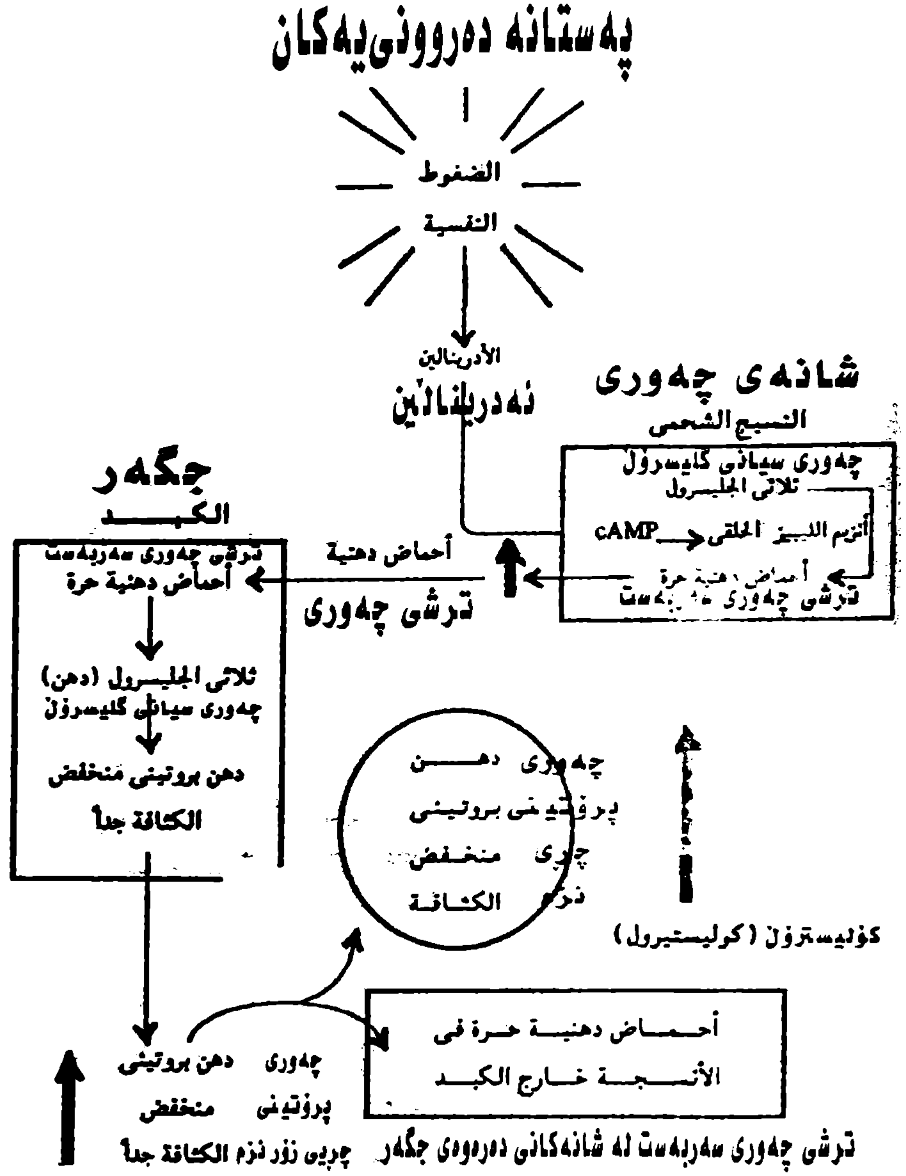
ئەگەر بێتو ئەو تووڕە بوون و شەڕە لە نیوەڕۆ یان لە کاتی کۆتایی ڕۆژدا (واتە لە قۆناغی دوای مژینی خۆراکدا) ببێت، ئەوەی کە ماوە لە گلایکۆجین لە جگەردا شی‌دەبێتەوە، و پاشان پرۆتینی لەش شی‌دەبێتەوە بۆ ترشە ئەمینی‌یەکان، و بڕێکی زۆرتریش لە ترشە چەوری‌یەکان دەئۆکسێنرێن، ئەمانە هەمووی بۆ ئەوەیە کە ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا بەرز ببێتەوە، کە پاشان دەسووتێنرێت بۆ ئەوەی ووزەی پێویست بدات بە لەش بۆ ئەو حاڵەتی شەڕ و ئاژاوەیە، هەروەها ووزەکە بە شێوەیەکی ژیرانە سەرف ناکرێت، تەنانەت هەندێك لە گلوکۆز لەرێی میزەوە بە فیڕۆ دەڕوات کاتێك کە لە ڕێژەی ئاسایی خۆی زیاتر دەبێت، لێرەوە لەش بڕێکی زۆر لە ووزەی پێویست لەدەست دەدات، کە پاشان شانەکان ناچار دەبن هەستن بە ئۆکساندنی ڕێژەیەکی زیاتر لە ترشە چەوری‌یەکان، کە ئەمانیش دەبنە هۆی پەیدا بوونی تەنە کیتۆنی‌یە مەترسیدارەکان لە خوێندا.

هەروەها زیاد بوونی زۆری ڕێژەی ئەدرینالین لە خوێندا دەبێتە هۆی فەوتانی ڕێژەیەکی باش لە شلەمەنی لە لەشەوە بەهۆی زیادبوونی پالاوتنی خوێن و میزکردنی زۆر (Diuresis). هەروەها ڕێژەی زیندەچالاکی بنەڕەتی لەش (Basal Metabolic Rate) لەکاتی تووڕەیی و دڵەڕاوکێدا بەرز دەبێتەوە بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی ئەدرینالین و گرژبوونی ماسولکەکان، بەرز بوونەوەی ڕێژەی ئەدرینالین لەوانەیە ببێتە دروست بوونی نۆرەی دڵ یان مردنی کوتوپڕی لەلای هەندێك کەس، ئەویش بەهۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن و زیاد بوونی پێویستی ماسولکەکانی دڵ بۆ ئۆکسجین بەهۆی خێرابوونی لێدانی، هەروەها تووڕە بوون لەوانەیە ببێتە هۆی جەڵتە و نۆرەکانی مێشك لەلای ئەو کەسانەی کە بەرزیی پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیان هەیە، هەروەها بەرز بوونەوەی ئەدرینالین بەهۆی پەستانە دەروونی‌یەکان لە حاڵەتی تووڕەیی و دڵەڕاوکێدا دەبێتە هۆی زیاتر دروست بوونی کۆلیسترۆڵ لە پرۆتینی چەوری‌داری چڕی نزمەوە (بڕوانە شێوەی ٥-٩).

کە لەوانەیە لە کاتی ڕۆژوودا زیاد بکات، و پەیوەندی کۆلیسترۆڵ بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە سەلماوە.

لەبەر ئەمانە و شتی تریش -کە زانراوە یان هێشتا نەزانراوە- پێغەمبەری خودا (ﷺ) ئامۆژگاری ڕۆژووەوانی کردووە کە ئارام و هێمن بێت ، و دوور بێت لە ئاژاوە و تێکچوونە دەروونی‌یەکان و هاوار و ناڵە و شەڕکردن لەگەڵ خەڵکانی تردا، ئەوەتا (ئەبو هورەیرە) (ڕەزای خوای لێبێت) لە پێغەمبەرەوە (ﷺ) بۆمان دەگێڕێتەوە کە فەرموویەتی:

﴿إذا كانَ يَوْمُ صَوْمُ أَحَدكُم فَلا يَرْفُث، وَلا يَصْخَب، فَإن سابَهُ أَحَدٌ أَو قاتَلَهُ، فَلْيَقُل: إنِّي صائِم﴾ متفق عليه، واتە: هەر کەسێك لە ئێوە کە بەڕۆژوو دەبێت لە ڕۆژەکەیدا با ڕەفتار و ئاژاوە و ووتەی ناشرین و هاوار نەکات، هەر کەسێکیش جنێوی پێبدات یان شەڕی پێبفرۆشێت با ئەو تەنها بڵێت: من بەڕۆژووم (و وەڵامی تری ناشیرینی نەداتەوە).



(شێوەی ٥-٩) پەیوەندی نێوان پەستانە دەروونی‌یەکان و زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، و پاشان زیادبوونی نیشتنی لە دیواری لوولەکانی خوێندا، و دوایی ڕەقبوونیان و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، لێرەوە چانسی مرۆڤ بۆ تووش بوون نەخۆشی‌یەکانی دڵ بەرز دەبێتەوە.

له سوودەکانی ئاو نەخواردنەوە لە کاتی ڕۆژوودا

ئاو (٦٥-٧٠٪)ی کێشی لەشی مرۆڤی پێگەیشتوو پێك دەهێنێت، ئاو لەناو لەشدا دابەش دەبێت بۆ دوو بەشی سەرەکی: بەشێك لەناو خانەکاندایە و بەشەکەی تری لە دەرەوە لە نێوان خانەکاندایە: لەناو شانەکاندا، ناو بۆرییەکانی خوێن، و دەردراوەکانی کۆئەندامی هەرس و چەندین شوێنی تر، لە نێوان ئەم دوو بەشەدا هاوسەنگی و گونجاندنێکی وورد هەیە، گۆڕانکاری لە خەستیی خوێکان -بە تایبەتی صۆدیۆم کە لە شلەمەنییەکانی دەرەوەی خانەدا بە خەستی هەیە- دەبێتە هۆی ئاگادار کردنەوە و چالاك کردن یان خاوکردنەوەی دوو کرداری گرنگ لەناو لەشدا.

کە ئەوانیش: کرداری ڕژاندنی هۆرمۆنی دژە دەردان (ADH) و هەروەها کرداری هەست کردن بە تینوێتی، کە هەردووکیان کاریگەریی بەسوودیان هەیە و دەبنە هۆی پاراستنی ئاوی ناو لەش لە کاتی پێویستیدا، ئەویش بەوەی کە هۆرمۆنی دژە دەردان لە لوولەکانی ناو گورچیلەدا کارێکی وا دەکات کە زوربەی ئاوەکە بمژرێتەوە بۆ ناو خوێن و نایەڵێت لەرێی میزەوە بکرێتە دەرەوە، هەروەها ئەم دوو کردارە کۆنترۆڵی خەستیی صۆدیۆم دەکەن لە دەرەوەی خانەکاندا، کە هەر کاتێك خەستیی صۆدیۆم زیاتر بێت فەوتانی ئاو لە لەشەوە کەم دەبێتەوە و لەش ئاوەکەی دەپارێزێت، (د. مصطفى) و هاوڕێکانی لە سوودان ساڵی ١٩٧٨ لە هاوسەنگی ئاو و خوێکانیان لەناو لەشدا کۆڵییەوە لە کاتی ڕۆژوودا، و سەلماندیان لەرێی ئەم توێژینەوەیەوە کە دەردانی گشتی صۆدیۆم بە تایبەتی لە ڕۆژدا کەم دەکات.

خواردنەوەی ئاو لە کاتی وازهێنان لە خواردندا (واتە لە کاتی ڕۆژوودا) دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئۆزمۆلاریتی (Osmolarity)ی ئاوی دەرەوەی خانەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی ڕژاندنی هۆرمۆنی دژە دەردان، و لێرەوە ئاوی دەرچوو لە لەشەوە لەرێی میزەوە زیاد دەکات، لەگەڵ زیاد

بوونی دەرکردنی صۆدیۆم و هەندێکی خوێی تر لەگەڵ ئەو ئاوەدا، لەبەرئەوەی کە صۆدیۆم بە توخمێکی زیندەگی دادەنرێت بۆ لەش چونکە پرۆسەکانی گواستنەوە بەناو دیواری خانەکاندا ئاسان دەکات و یارمەتی ئاگادار کردنەوە و گرژ بوونی ماسولکەکان دەدات، هەر بۆیە لەکاتی کەم بوونی رێژەکەیدا لاواز بوونێکی گشتی لە هەموو لەشدا روودەدات.

پەیوەندییەك لە نێوان تینوێتی و شیبوونەوەی گلایکۆجیندا دۆزراوەتەوە، چونکە بینراوە کە تینوێتی دەبێتە هۆی دەردان و رژاندنی چەند برێك (کە لەگەڵ بڕی تینوێتییەکەدا دەگونجێت) لە هۆرمۆنەکانی ئەنجیۆتەنسین٢ (Angiotensin II) و هۆرمۆنی گرژکەری دیوارەکانی لوولەکانی خوێن (Vasopressin)، کە هەردووکیان دەبنە هۆی شیبوونەوەی گلایکۆجین، هەتاوەکو تینوێتی زیاد بکات رژاندنی ئەم دوو هۆرمۆنە زیاد دەکات، کە ئەم کردارە یارمەتی پێدانی ووزە دەدات بە لەش بە تایبەتی لە کۆتایی رۆژدا.

هەروەها زیاد بوونی هۆرمۆنی دژە دەردان (ADH)ی بەردەوام لە کاتی رۆژووی رەمەزاندا لەوانەیە رۆڵێکی گەورە و گرنگی هەبێت لە باشتر کردنی توانای فێربوون و بیرکەوتنەوە، کە ئەمە لەسەر ئاژەڵەکانی تاقی کردنەوەدا سەلماوە، هەربۆیە لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە توانای عەقڵی لە مرۆڤی رۆژووەواندا باشتر و بەهێزتر دەبێت بە پێچەوانەی ئەوەی لەلای خەڵکانی ئاسایی باوە و باوەڕیان پێیەتی.

گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی شاهانەی بەریتانی لە ساڵی ١٩٩٧دا لێکۆڵینەوەیەکی بڵاوکردەوە لەسەر چالاکی رۆژانە و چالاکی و توانای خوێندن و تەندروستی لەکاتی رۆژووی رەمەزاندا.

ئەم لێکۆڵینەوەیە لە بەشی خۆراك و زانستی خواردەمەنی لە کۆلێژی زانستی تەندروستی لە (کوەیت) ئەنجام درابوو، ئەویش بۆ دەرخستنی کاریگەریی رۆژووی رەمەزان لەسەر چالاکییەکانی رۆژانە، و تەندروستی، و توانای خوێندن

بۆ ژمارەیەك لە قوتابیانی زانكۆ كە گەیشتە (٢٦٥) كەس (١٦٣ پیاو و ١٠٢ ئافرەت)، كە تەمەنیان لە نێوان (٢٠-٧٢) ساڵدا بوو، تاقی كردنەوەكان لەسەر ئەم كەسانە دەریخست كە زوربەی ئەو كەسانەی لە توێژینەوەكەدا بوون لە نزمترین حاڵەتیدڵەڕاوكێ و تێكچوونی دەروونیدا بوون و لە چالاكییەكی گیانی و رۆحی زۆر باشدا بوون.

هەروەها ئەو شلەمەنییانەشیان دەخواردەوە كە رێژەیەكی كەم لە (كافایین)ی تێدابوو، جگەرەیان زۆر كەم دەكێشا، گۆڕانی كێشی ئەم كەسانە جیاواز بوو، (٤٨٪)یان كێشیان نەگۆڕا، (٣٥٪)یان كێشیان دابەزی و (١٣٪)یان كێشیان زیادی كرد، لەدەست دانی كێش بە زۆری لای ئەوانەیان بوو كە نەخۆش بوون، هەروەها رێژەیەكی باش لە نەخۆشەكان لە كاتی مانگی رەمەزاندا نەخۆشییەكانیان باش بوو، بە تایبەتی ئەوانەی كە قەبزی یان نەخۆشی كۆئەندامی دەماریان هەبوو.

هەروەها ئاو نەخواردنەوە لەكاتی رۆژی رۆژوودا دەبێتە هۆی چالاك بوونی میكانیزمەكانی خەست كردنەوەی میز لە گورچیلەكاندا لەگەڵ بەرز بوونەوەی هێزی ئۆزمۆلی میزدا، لێرەوە دەبینین كە میكانیزمە گرنگەكانی سەلامەت و پاراستنی گورچیلەكان چالاك دەبن.

لەلایەكی ترەوە ئاو نەخواردنەوە لەكاتی رۆژی رۆژوودا دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی رێژەی ئاو لەناو بۆرییەكانی خوێندا، كە ئەمە دەبێتە هۆی چالاك كردنی میكانیزمی تایبەت بە رێكخستنی كاری لوولەكانی خوێن و زیاد بوونی راددەی رژاندنی (پرۆستاگلاندین Prostaglandin)، كە كاریگەریی جۆراوجۆری هەیە لەوانە: چالاك كردن و رێكخستنی كاری خرۆكە سوورەكانی خوێن، هەروەها رۆڵی هەیە لە كۆنترۆڵ كردنی توانای ئەم خرۆكانە بۆ ئەوەی كە دیواری موولوولەكانی خوێن ببڕن.

هەندێك جۆریشی ڕۆڵی هەیە لە کەم کردنەوەی ترشیی گەدە، و لێرەوە دروست بوونی هەوکردن و قورحەی گەدە کەم دەکاتەوە، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە چارەسەری نەزۆکیدا چونکە دەبێتە هۆی شیبوونەوەی تەنی زەرد (الجسم الأصفر)، لێرەوە ڕۆڵی کاریگەری هەیە لە ڕێك خستنی سووڕی سکپڕیدا لەلای ئافرەتان.

هەروەها کاریگەریی هەیە لەسەر زۆرێك لە هۆرمۆنەکانی ناو لەش، وەك ئاگادار کردنەوە و زیاد ڕژاندنی هۆرمۆنی (رەنین) و هۆرمۆنی چالاك کەری توێکلی کوێرە ڕژێنی سەر گورچیلە (ACTH)، هەروەها توانای وەلامدانەوەی کوێرە ڕژێنی ژێرمێشك (Pituitary gland) زیاتر دەکات بۆ ئەو هۆرمۆنە چالاك کەرانەی کە بۆی دێت لە ناوچەی (Hypothalamus)ەوە لە مێشکدا، هەروەها کاردەکاتە سەر هۆرمۆنی (گلوکاگۆن)، و کاتیکۆلامینەکان (ئەدرینالین و نۆرئەدرینالین)، هەروەها هەموو ئەو هۆرمۆنانەی کە کار دەکەنە سەر دەرپەڕاندنی ترشە چەورییە سەربەستەکان، هەروەها پرۆستاگلاندین لە مێشکیشدا هەیە، کە لێرەوە کاریگەریی هەیە لەسەر ڕژاندنی گواستەرەوەی ئیشاراتە دەمارییەکان، و ڕۆڵیشی هەیە لە کۆنترۆڵ کردنی بەرهەم هێنانی ئەدینۆسینی یەك فۆسفاتی بازنەیی (CAMP) کە ڕێژەکەیان لەبەر چەندین هۆکار زیاد دەکات، و ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە شیبوونەوە و هەڵوەشانی چەوری هەڵگیراو لە لەشدا.

کەواتە بۆمان دەرکەوت کە تینوێتی لە کاتی ڕۆژوودا سوودی زۆری ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆی هەیە، ئەویش بەهۆی ڕژاندنی ماددەی پرۆستاگلاندین، کە دەتوانێت توانا و چالاکی خڕۆکەکانی خوێن باشتر بکات، و لەش دەپارێزێت لە قورحەی گەدە. و بەشداری دەکات لە چارەسەری نەزۆکیدا، و کرداری منداڵبوون ئاسان دەکات. و میکانیزمەکانی کاری گورچیلەکان باشتر دەکات، لەگەڵ چەندین سوودی تر.

هەروەها خوای گەورە توانای داوە بە لەشی مرۆڤ کە بتوانێت لەناو خۆیدا ئاو دروست بکات، ئەویش لەرێی چالاکی و گۆڕانکارییە کیمیاییە جۆراوجۆرەکان کە لەناو هەموو خانەکانی لەشدا ڕوودەدەن، چونکە لە کاتی زیندە چالاکییەکان و نواندنی خۆراك و دروست کردنی ووزە لە جگەر و گورچیلەکان و مێشك و خڕۆکەکانی خوێن و زوربەی خانەکانی لەشدا گەردی ئاو دروست دەبێت، زانایان بڕی ئەو ئاوەی ڕۆژانە لە لەشدا دروست دەبێت بە یەك لەسەر سێ بۆ نیو لیتر مەزەندە دەکەن، کە ئەم ئاوە ناودەبرێت بە ئاوی ناوخۆیی یان کەسیی (Intrinsic Water)، هەروەك چۆن خوای گەورە ئاوێکی ناوخۆیی بۆ مرۆڤ دروست کردووە بە هەمان شێوە خواردنی ناوخۆییشی بۆ دروست کردووە.

چونکە لە پاشماوەکانی ئۆکساندنی گلوکۆز جارێکی تر گلوکۆز دروست دەکرێتەوە، کە هەردوو ترشی (لاکتیك و پارۆڤیك) کە دەرەنجامی ئۆکساندنی گلوکۆزن جارێکی تر دەبنەوە بە گلوکۆز، کە ئەم پاشماوانە دەنێردرێن بۆ جگەر و ئەمیش دەیانکات بە سووتەمەنی بۆ دروست کردنەوەی گلوکۆزی نوێ لەم دوو ترشەوە، ئەمە بێجگە لەو گلەکۆزەشی کە لە گلیسرۆڵ و ترشە ئەمینییەکانەوە لە جگەردا دروست دەکرێت.

لێرەوە دەتوانین نهێنی و حیکمەتی بەرگری کردنی پێغەمبەرمان (ﷺ) بۆ دەربکەوێت کە داوای لە خەڵکی کردووە کە زۆر لە نەخۆشەکانیان نەکەن بۆ خواردن و خواردنەوە، چونکە بیروباوەڕی خەڵکی لە کۆندا (و لە ئێستاشدا بە داخەوە) وا بووە کە لەشی مرۆڤ وەك ئامێرێکی بێگیان و ژیریی وایە کە تەنها بە پێدانی خۆراك پێی کاردەکات، و تەنها لە خۆراکی دەرەکیدا بەرگری هەیە بۆ مرۆڤ بەرامبەر بە نەخۆشی، پێغەمبەریش (ﷺ) ئاگاداری کردووین کە خوای گەورە خواردن و خواردنەوەیان دەداتێ، وەك دەفەرموێت:

﴿لا تُكْرِهوا مَرْضاكُم عَلى الطَّعام والشَّراب، فَإِنَّ اللهَ يُطْعِمُهُم وَ يَسْقِيهِم﴾ رواه ابن ماجة والحاكم وصححه الألباني، واتە: بە زۆر خواردن و خواردنەوە مەدەن بە

نەخۆشەكانتان، لەبەر ئەوەی كە خوای گەورە خواردن و خواردنەوەیان دەداتێ، كەواتە لە شوێنێكی ترەوە خوای گەورە ئەم پێویستی‌یانەیان بۆ دابین دەكات.

هێزە رۆحی‌یەكان و هەستەكان لە كاتی رۆژوودا

وەك باسمان كرد هەمو دینە ئاسمانی‌یەكان هانی مرۆڤەكان دەدات بۆ رۆژووگرتن، لە هەموویان زیاتر وەك باسمان كرد ئاینی پیرۆز ئیسلامە، كە ئایەتە پیرۆزەكانی قورئان و فەرموودەكانی پێغەمبەر (ﷺ) زۆر بە جیددی هانی مرۆڤ دەدەن نەك بە تەنیا لە رەمەزاندا بەڵكو بە بەردەوامی و لە هەموو ساڵەكەدا چەندین كاتی تر بەرۆژوو بن.

رۆژوو چەندین سیفاتی تەندروستی بەخشی تێدایە كە لە زۆرێك لە دەرمانەكانیشدا نی‌یە، بە تایبەتی هێزی ژیریی وبیركردنەوە و تەنانەت زاكیرەش بەهێز دەبێت، هەروەها هێزە رۆحی‌یەكانیش وەك: هەست كردن بە سۆز و خۆشەویستی و هێزی لێكدانەوە هەموویان بەهۆی رۆژوەوە بەهێز دەبن، زۆرێك لە پزیشكانی رۆژئاواش لەمڕۆدا شوێنكەوتەی ئەو پەندە رۆمانی‌یەن كە دەڵێت: (گەدەی پڕ لە خواردن حەزی لە بیركردنەوە و هەڵسەنگاندن نی‌یە)، بۆیە ئامۆژگاری هەر كەسێك دەكەن كە دەیەوێت بیری باش ببێت بەوەی زۆر بەرۆژوو ببێت، لە چەندین لێكۆڵینەوەدا لەسەر قوتابیانی زانكۆ دەركەوتووە كە رۆژوو گرتن بۆ چەند ماوەیەكی كورت دەبێتە هۆی باشتر كردنی هێزە فیكری و ژیری‌یەكانیان، توانای وەرگرتنی وانەكانیان باشتر بوو.

هەروەها رۆژوو دەبێتە هۆی باشتر كردنی هەستەكان بەگشتی و بیستن و بینین بە تایبەتی، كە بینراوە زۆر جار رۆژوو بووەتە هۆی باشتر كردنی بینین لەلای ئەو كەسانەی كە لاوازی بینینیان هەبووە.

٦

تویژینەوە و
لێکۆڵینەوەکان
لەسەر ڕۆژوو
لە نەخۆشی
و لەش ساغیدا

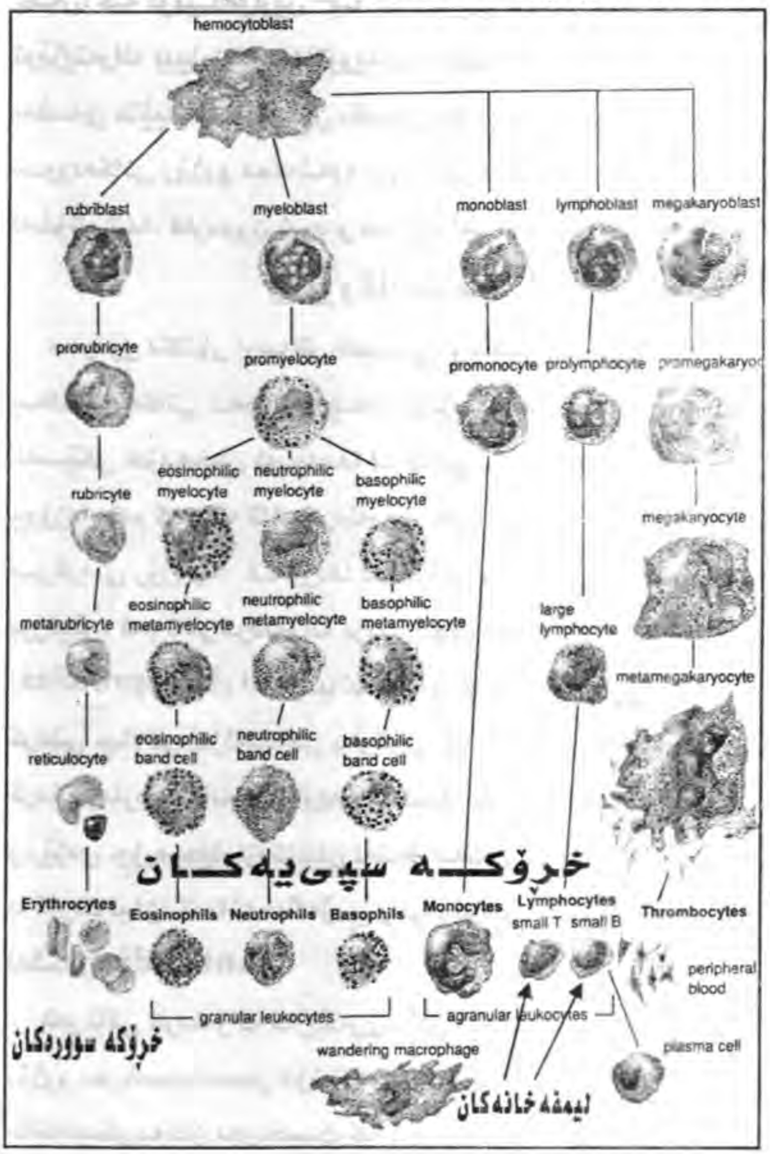
زۆرێک لە توێـژەرەوان و لێکۆڵـەرەوان تاقیکردنـەوە و توێژینـەوەی زۆریـان لەسـەر ڕۆژووی ئیسلامی و ڕۆژووی پزیشکی کـردووە لـە کـاتی لـەش سـاغی و نەخۆشـیدا، کە ئەم توێژینەوانە بوونـە هاندەرێك بۆ زۆرێك لە زانایانی تر کە زیاتر لەم بوارەدا کاربکەن و بە تایبەتی تاقی کردنـەوە لەسـەر ڕۆژووی ئیسلامی بکـەن، کـە ئومێـدەوارین –بـە پشـتیوانی خـوای گـەورە– گەنجینـەی تـر لـەم توێژینەوانە ببینین لە داهاتوویەکی نزیکدا، بۆیە لێرەدا پێمان باش بوو کە ئەم بەشـەی کتێبەکـە تـەرخان بکـەین بـۆ نـوێترین توێژینـەوەکان کـە دووپـاتی سـوودەکانی ڕۆژوو دەکەنـەوە بـۆ لـەش لـە کـاتی لـەش سـاغی و تەنانـەت لـە نەخۆشیشدا، فەرموون ئێوە و هەندێك لەو توێژینەوانە:

ڕۆژوو و کۆئەندامی بەرگری لەش:

هـەردوو دکتـۆر (ریـاض البیـبي) و دکتـۆر (أحمـد القاضـي) لـە ویلایەتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا چـەند توێژینەوەیـەکی تاقیکارییـان لەسـەر چـەند کەسێکی خۆبـەخش ئەنجامـدا لـە کـاتی بەڕۆژوو بوونیـان لـە مـانگی ڕەمـەزانی پیرۆزدا، ئەم کەسانە تاقیکردنەوەی جۆراوجۆر بۆ خوێنیان کرا لە پێش دەست پـێکردنی ڕۆژوودا، هـەروەها لـە کـاتی مـانگی ڕەمەزانـدا و لـەپاش بـەڕۆژوو بوونیش، ئەم تاقیکردنەوانە بریتی بوون لە پێوانی ڕێژەی پرۆتینە چەورەکان (Lipoproteins) لە لەشیاندا لەگەڵ چەند تاقی کارییەکی تایبـەت بۆ دیاری کردنـی چالاکی کۆئەنـدامی بـەرگری، کـە ئـەم شیکارانە بریتـی بـوون لـە دیـاری کردنی ژمارەی خانە لیمفاویەکان (لیمفە خانەکان Lymphocytes) لە خوێندا و ڕێژەی جۆرە جیاوازەکانیان لەگـەڵ یـەکتریدا، و ڕاددەی بـاش بـوونی هەسـتان بە کارەکانیـان، ئەمانـە لەگـەڵ پێـوانی ڕێـژەی دژە تەنـەکان و دژە میکرۆبـەکان لە لەشدا (Antibodies).

ئەم تاقی کردنەوانە کاریگەرییەکی ئیجابی و سوود بەخشی ئاشـکرایان بۆ ڕۆژوو دەرخست لەسەر کۆئەندامی بەرگری، چونکە بینییان کە پێوەری چالاکی خانە لیمفییـەکان دەریخست کە ئـەم خانانـە ١٠ ئەوەنـدە چالاکتر بوون، لەگـەڵ

ئەوەشدا کە ژمارەی ئەم خانانە وەک خۆی مابووەوە، بەڵام بینییان کە ڕێژەی ئەو خانانەی کە بەرپرسن لە بەرگری کردنی نەخۆشی (واتە لیمفە خانەی جۆری (T) T-Lymphocytes) ژمارەیان لەچاو جۆرەکانی تر زۆر زیادی کرد، هەروەها لەگەڵ زیاد کردنێکی کەم لە یەکێک لە جۆرەکانی پرۆتین لە خوێندا (IGE)، کە یەکێکە لەو گرووپە پرۆتینانەی کە دژە تەنەکان پێکدێنن لەخوێندا



ئەم وێنەیە دروست بوونی خڕۆکەکانی خوێن لە خانە سەرەتایی-یەکانیانەوە لە مۆخی ئێسقاندا لەگەڵ شێوەی خڕۆکە پێگەیشتو-وەکانی خوێن روون دەکاتەوە

هەروەها بینییان کە ئەو گۆڕانکارییانەی روویانـدا بەسـەر پرۆتینـە چەورەکاندا بریتـی بـوو لـە زیـادبوونی رێـژەی پرۆتینـی چـەوری چـڕی نـزم (LDL)، لەگەڵ روونەدانی هیچ زیاد بوونێك لە جۆری پرۆتینی چەوری چڕی بەرزدا (HDL)، کە ئەم گۆڕانکارییە کارگەرییەکی چالاك کەری هەیە لەسەر وەڵامە بەرگرییەکان لە لەشدا.



(د. عبدالباسـط السـيد) مامۆسـتای کیمیـای ژیـانی لـە سـەنتەری نەتـەوەیی توێژینـەوەکان لـە (قـاهیرە) دەڵێـت: لـەرێی تـاقی کردنەوەکانمانـەوە گەیشـتینە ئـەو راسـتییەی کـە رۆژوو کۆئەنـدامی بـەرگری بـەهێز دەکات، بەشێکی گەورەی سیستمی بەرگری پێکدێت لە پرۆتینە بەرگرییەکان لە جۆری (ئەلفا١، ئەلفا٢، بێتا٢، و گاما)، بینیمان کە رۆژوو بەشێوەیەکی گشتی ئاستی ئەم پرۆتینانە بەرز دەکاتەوە، کە ئەم زیاد بوونە بە هێواشییە و لە رۆژی ٢٧ی رەمەزانـدا دەگاتـە لوتکـە، و لـەم ئاسـتەدا دەمێنێتـەوە، کـە ئەمـە دەیسەلمێنێت کە ئەم زیـاد بـوون و باشتر بوونـە بەردەوامـە و لـە دواییشـدا و لەدوای رەمەزانیش دانابەزێت.

ئا لێرەوە نرخـی بـەرزی رۆژوومـان بـۆ دەردەکـەوێت، هـەروەها (د. السـيد) دەڵێت: لەرێی تاقیکردنەوەکانمانەوە بۆمان دەرکەوت کە ئەو خانانەی جـۆری دووەم لە خانەکانی بەرگری کە بەرپرسە لە بەرگری دژی نەخۆشییە ڤایرۆسی و بەکتیرییـەکان و مشـەخۆرییەکان و کەڕووییـەکان و ئەوانـەی دژی خانـە شێرپەنجەییەکانن دەگەنە ئەوپەڕی هێزیان، هەروەها جۆرێکی تـری بـەرگریش هەیە کە توانای خڕۆکە سپییەکان بەرز دەکاتـەوە و پـێی دەووترێت (خڕۆکە

سپی‌یە یارمەتی دەرەکان)، ئێمە بینیمان کە ڕۆژوو هەموو ئەم جۆرانە بەرز دەکاتەوە بۆ لوتکەی کاریان لە دژی نەخۆشی‌یەکان، واتە ٣-٥ ئەوەندەی ڕێژەی پێشتریان کە دوایی بەم ڕێژەیە دەمێنێتەوە.

پاشان (د. السید) دەڵێت: ئایا ڕێگەیەك و هۆکارێکی تر هەیە بێجگە لە ڕۆژوو کە بتوانێت ئاوا کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ بەهێز بکات؟

- ئەگەر ئێمە دوور بکەوینەوە لە سۆزی دینداری، و لەڕووی پێوەری زانستی رووتەوە سەیری ئەم حاڵەتە بکەین، بابزانین بە هیچ شێوەیەك هیچ هۆکارێکی تر نی‌یە کە ئاوا بەو شێوەیە توانای سیستمی بەرگری گشتی و تایبەتی و ئاستی پرۆتینە بەرگری‌یەکان لە لەشدا بەرز بکاتەوە بێجگە لە ڕۆژوو، تەنانەت ئەو دەرمانانەشی بەکاردێن بۆ زیاد کردنی بەرگری تەنها تایبەتن بە یەك جۆری بەرگری، نەوەك هەموو توانای کۆئەندامی بەرگری لە لەشی مرۆڤدا.

ڕۆژوو و پێکهاتەکانی خوێن لە مرۆڤدا

(د. محمد منیب) و هاوڕێکانی لە تورکیا هەستان بە توێژینەوەیەك لەسەر (١٠٠) کەس لە موسوڵمانان، کە نموونەیەك لە خوێنیان وەرگیرا لە پێش ڕەمەزان و لەدوای ڕەمەزانیش، بە مەبەستی شیکاری کردن و پێوانی: پرۆتین، و بڕی چەوری بە گشتی، و چەوری‌یە فۆسفاتی‌یەکان، و ترشە چەوری‌یە سەربەستەکان، و کۆلیسترۆڵ، و ئەلبۆمین، و گلۆبیولین، و شەکری خوێن، و یۆریا، و چەوری سیانی گلیسرۆڵ، و چەندین شتی تر (بڕوانەی خشتەی ئەودیو)، کە ئەنجامەکانی بەم شێوەیە بوو:

١-هیچ جۆرە گۆڕانکاری‌یەك لە ئاستی پرۆتینی گشتی لە پلازمای خوێندا ڕووی نەدا، و هەروەها لە بڕی گشتی چەوری‌یەکانیشدا ڕووی نەدا، و لە ئاستی کۆلیسترۆڵ بە هەردوو جۆرەکەیەوە (چڕیی نزم و چڕیی بەرز)، و ئاستەکانی ترشی یۆریك و یۆریادا ڕووی نەدا.

٢-چەند بەرز بوونەوەیەکی گرنگ ڕووی‌دا لە بڕی چەوری‌یە فۆسفاتی‌یەکان و صۆدیۆم و پۆتاسیۆمدا.

٣-نزم بوونەوەیەکی گشتی لە بڕەکانی شەکر و چەوری سیانی گلیسرۆڵ لە ڕۆژووەواندا رووی‌دا.

٤-دابەزینێکی جوزئی کەم لە کێشی لەشدا رووی‌دا.

٥-لەم توێژینەوەیەوە سەلما کە ڕێژەی نێوان ئەلفا بۆ بێتا لە چەوری‌یە فۆسفاتی‌یەکاندا (Ratio of A:B Phospholipids) لەدوای ڕۆژوو دابەزی، کە پێش ڕۆژوو ڕێژەکە (٦٨:٣,١) بوو و دوای ڕۆژوو بوو بە (٤٥:٩,٨)، کە ئەم جیاوازی‌یەی نێوانیان گرنگە لە رووی ژمێریاری‌یەوە.

پێکهاتەکانی خوێن Blood Constituent تراكيب الدم		سەرەتای مانگی رەمەزان First day of Ramadan بداية شهر رمضان	کۆتایی مانگی رەمەزان Last day of Ramadan نهاية شهر رمضان	پلەی گۆڕانکاری Significance of Change درجة التغير
Total Protein البروتين الكلي پرۆتین	(gram %)	6.55 + 0.71-	6.65 + 0.71	NS
Albumin ئەلبۆمین الالبيومين	(gram %)	4.93 + 0.65-	4.57 + 0.77-	NS
Globulins گلۆبیولین الجلوبيولين	(gram %)	2.18 + 0.59-	2.11 + 0.61-	NS
Total lipid چەوری گشتی الدهن الكلي	(mg %)	515.8 + 85.7-	495.7 + 64.0	NS
Phospholipid چەوری فۆسفاتی الدهون الفوسفاتية	(mg %)	185.1+ 35.0-	211.2 + 44.7	P<0.01
Total Cholesterol الكوليستيرول الكلي کۆلیسترۆل	(mg %)	186.4 + 50.7-	13.5 + 47.8-	NS
FFA الأحماض الدهنية الحرة ترشی چەوری سەربەست	(mg %)	12.2 + 3.6-	83.9 + 21.0-	P<0.01
Glucose گلوکۆز الجلوكوز	(mg %)	95.8 + 16.0-	8.1 + 3.2-	P<0.01
Sodium صۆدیۆم الصوديوم	(mEq/L)	136.8 + 3.5-	140.2 + 8.2	P<0.01
Potassium پۆتاسیۆم البوتاسيوم	(mEq/L)	4.2 + 0.5-	4.7 + 0.7-	P<0.01
Uric Acid ترشی یۆریك حمض اليوريك	(mg %)	6.6 + 1.6-	6.4 + 1.9-	NS
Urea یۆریا اليوريا	(mg %)	45.5 + 5.6-	42.2 + 7.6-	NS
Triglycerides چەوری سیانی الدهون	(mg %)	116.2 + 1.2-	90.0 + 37.9-	P<0.01
Body wt (kg) کێشی لەش وزن الجسم	(n- 54)	62.0 + 1.2-	61.1 + 1.8-	NS
Body wt (kg)	(nx 54)		62.2 + 1.4-	
One month after Ramadan				

ئەم خشتەیە ئاستی پێکهاتەکانی خوێن و پلەی گۆڕانکاری تێیاندا لە پێش و دوای رەمەزان روون دەکاتەوە

٦-هیچ جۆره (ئەسیتۆن)ێك لەناو میزدا نەبینرا، نە لە سەرەتای مانگەکە و نە لە کۆتایی‌یەکەی‌دا، کە ئەمە ئەو راستی‌یە دوویات دەکاتەوە کە لە کاتی رۆژووی ئیسلامی‌دا تەنە کیتۆنی‌یە زیان بەخشەکان دروست نابن.

٧-بەهۆی رۆژووی رەمەزانەوە گلایکۆجین لە لەشی مرۆڤدا نویێ دەبێتەوە بە بەردەوامی، و هەروەها جووڵەی چەوری‌یە هەڵگیراوەکان چالاك دەبێت، و زیاتر بەکاردێن بۆ دەست خستنی ووزە لێیانەوە.

توێژەرەوەکان لە کۆتایی توێژینەوەکەیاندا دەڵێن: لەشی مرۆڤ بەهۆی رۆژووەوە رێی لێدەگیرێت کە خواردنی زیاد لە پێویستی خۆی وەربگرێت، کە ئەمە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی پاشماوەکانی زیندە چالاکی‌یەکان لەناو خانەکانی لەشدا، و لێرەوە لەش ئیسراحەتێکی نیسبیی دەست دەکەوێت بۆ ماوەی یەك مانگ لە ساڵێکدا، کە خۆی لە حەوانەوەی کۆئەندامی هەرس و جگەر و گورچیلەکان و چەندین سیستمی تری لەشی مرۆڤدا دەبینێتەوە.

هەروەها (د. محمود أبوالمکارم) و هاوڕێکاری لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (ئەزهەر) توێژینەوەیەکی نزیك لەو توێژینەوەیەی سەرەوەیان ئەنجام دا، لەسەر کاریگەریی رۆژووی رەمەزان لەسەر پرۆتینەکان و چەوری‌یەکانی خوێن، ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەریخست کە پرۆتینی گشتی و ئەلبۆمین و جۆری (B) لە پێشی پرۆتینی چەوری (Apoprotien B)، و ترشە چەوری‌یەکان هیچ جۆرە گۆڕانکاری‌یەکی ئەوتۆیان تێدا روونەداوە، هەروەها کۆلیسترۆڵ و چەوری سیانی گلیسرۆڵ بە رادەیەکی زۆر کەم زیادیان کرد، و بەشی کۆلیسترۆڵی چڕی بەرز و جۆری (A) لە پێشی پرۆتینی چەوری (Apoprotien A) بە رادەیەکی بەرچاو زیادیان کرد، کە هەردووکیان دوو فاکتەری پارێزەرن لە دژی نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی جەڵتەی دڵ.

(د. الحازمي الفالح) لە (سعودیە) لێکۆڵینەوەیەکی کرد لەسەر کاریگەریی رۆژووی رەمەزان لەسەر هەندێك پێکهاتەی کیمیایی زیندەگی، و پێکهاتەکانی

خـوێن لـەلای (٣٦) کەسـی سـاغ و تەندروسـت، تێبینـی ئـەوەی کـرد کـە زیادبوونێکی کەم لە ڕێژەی کۆلیسترۆڵدا ڕوودەدات و هەموو هەفتەیەك ئەم زیاد بوونەی تۆمارکرد، هەروەها هەردوو (د. جمعة و د.شکري) لە توێژینەوەیەکدا کە لە گۆڤاری خۆراکزانی بەریتانی‌دا بڵاوکرایەوە بەهەمان شێوە ئەو زیاد بوونەیان تۆمار کرد، کە لە هەردوو جۆری پرۆتینی چەوری چڕی نزم و چڕی هەرە نزمدا (LDL & VLDL) ڕوویدا، (د. ریاض سلیماني)یش لە (سعودیە) ئەم زیاد بوونە دەگێڕێتەوە بۆ بەکار هێنانی چەوری و شەکرەمەنی بە ڕادەیەکی زۆر لە کاتی ڕۆژوودا، و هەروەها بەهۆی جوولەی خێرای چەوری هەڵگیراو لە شانە چەوری‌یەکاندا لە لەشدا و زیاد بوونی دروست کردنی کۆلیسترۆڵی ناوخۆیی لە لەشدا.

لەوانەیە ئەم زیاد بوونەش هەر بەسوود بێت لەبەر ئەوەی کۆلیسترۆڵ دەچێتە پێکهاتەی دیواری خانە نوێکانەوە، و هەروەها خانەکانی کوێرە ڕژێنەکانیش هۆرمۆنە (ئیسترۆیدی‌یەکان)ی لێوە دروست دەکەن کە زۆر گرنگن بۆ لەش، هەروەها لەوانەشە کە زیادبوونی ڕێژەی پرۆتینی چەوری چڕی نزم یارمەتی‌دەر بێت لە چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، ئەویش بە کاریگەریی خاوکەرەوەی لەسەر ئەو خانانەی کە کۆلیسترۆڵ دروست دەکەن، ئەویش بەهۆی میکانیزمێکەوە کە پێی دەووترێت کۆنترۆڵی پێچەوانەوە (Feed back Mechanism) و لە پاش ماوەیەك لە ڕۆژووی نموونەیی، کە تێ‌یدا جووڵە و چالاکی ئاسایی ئەنجام بدرێت، و ڕۆژووەوان پابەند بێت بە خۆراکی ئاسایی و دوور لە چەوریی حەیوانی زۆر، هەروەها ئەم زیاد بوونەی پرۆتینی چەوری سوودبەخشە بۆ خێرایی و بەهێزی وەڵامە بەرگری‌یەکان لە لەشدا و بەرگری لەش بۆ نەخۆشی زیاد دەکات و چالاك دەبێت.

هەروەها (الحازمي) لە کاریگەریی ڕۆژووی کۆڵی‌یەوە لەسەر پێکهێنەرە سەرەکی‌یەکانی خوێن، کە تێبینی کاریگەری‌یەکی گرنگی نەکرد لە هیمۆگلۆبینی خوێندا، و لە پێوانەکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، بەڵام تێبینی

کەم بوونی ڕاددەی ئاسنی کرد لە پلازمای خوێندا، و هەروەها توانای گشتی بەندکردنی ئاسنیش کەم بووەوە (Total Iron Binding capacity)، کە ئەمەش وەك توێژەرەوەکە دەڵێت: ئەوە دەسەلمێنێت کە ئاسنی هەڵگیراو لەکاتی ڕۆژوودا سەرف ناکرێت، هەروەها د. سکۆت (Scott) لە ساڵی ١٩٨١دا سەلماندی کە گۆڕانکاری ڕوونادات لە خڕۆکە سپی‌یەکانی خوێن، و لە خێرایی نیشتنندا لە کاتی ڕۆژوودا.

لێرەوە بەگشتی دەتوانین بڵێین کە پێکهێنەرە کیمیایی و فیسیۆلۆژی‌یەکانی خوێن وەك (د. ریاض سلیماني) دەڵێت: گۆڕنکاری‌یەکی گەورەیان تێدا ڕوونادات، و ئەگەر بشبێت ئەوا کەمە و زۆر بە ئاسانی دەگەڕێتەوە بۆ ڕاددە ئاسایی‌یەکەی، هەروەها توێژینەوەیەکی نوێ کاریگەریی بەسوودی ڕۆژووی سەلماند لەسەر ئاستەکانی جۆرەکانی پێشی پرۆتینە چەوری‌یەکان و پرۆتینی چەوری خۆی لە پلازمادا (apo AI, apo B & LP AI)، توێژینەوەکە لەسەر (٣٢) پیاوی تەندروستی پێگەیشتوو ئەنجامدرا، ئاستی ئەم ماددانەی خوارەوە لە پلازمای خوێنیاندا لە هەموو هەفتەیەکی مانگی ڕەمەزاندا دەپێوران، ماددەکان ئەمانە بوون:

apolipoprotiens, apolipoprotien AI (Apo AI), apo B,) apo AIV)هەروەها گەردەکانی پرۆتینی چەوریش (Lipoprotien) هەموو هەفتەیەکی ڕەمەزان دەپێوران، و ئەنجامەکان بەراورد کران لەگەڵ پێوانەکانی پێش و دوای ڕەمەزان، سەلمێنرا کە ڕۆژووی ئیسلامی بە شێوەیەکی بەرچاو ڕاددەی (Apo B) لە پلازمادا دادەبەزێنێت.

بەڵام بەشێوەیەکی بەرچاو (Apo AI) بەرز دەکاتەوە بە بەراورد لەگەڵ ماوەی پێش ڕۆژوودا، ڕاددەی زیاد بوونی (Apo AI) لە ڕۆژی ٢٩ی ڕەمەزاندا گەیشتە (١١,٨٪)، کە ئەمە زۆر سوود بەخشە چونکە وەك پێشتر باسمان کرد کە پێشینەی پرۆتینە چەوری‌یەکان لە جۆری (A) پارێزەرن لە تووش بوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و جەڵتەی دڵ.

ئەگەر سەیری لیستی ئەو خواردنانە بکەین کە لە کاتی رۆژوودا لەم توێژینانەوەدا بەکارهاتووە و بینراوە کە لەلایەن رۆژووەوانانەوە بەکاردێت بەگشتی: دەبینین کە بە پلەی یەکەم پشت بە کاربۆهیدراتەکان دەبەستێت وەك سەرچاوەی سەرەکی ووزە (١٤٪ لە کۆی گشتی ووزە)، بەلام پرۆتینەکان تەنها (٤٪ لە ووزەی گشتی) و پشت بە چەوری‌یەکان نابەستێت (تەنها ٧٪ لە کۆی گشتی ووزە) بە بەراورد بە خواردنی ئاسایی بەکارهاتوو لەلایەن مرۆڤەکانەوە بە درێژایی ماوەکانی تری ساڵ، خواردەمەنی‌یە چەورەکەی دەوڵەمەندە بە ترشە چەوری‌یە تاکەکان و فرەکان کە ناتێرن، بە بەراورد بە ترشە چەوری‌یە تێرەکان کە لە کاتی رەمەزاندا کەم دەکەن لە خۆراکدا.

شیکاری چەوری‌یەکانی (LP AI:AII, LP AI) لە پلازمای خوێندا دەریخست کە ئاستەکانی (LP AI:AII) نەگۆڕان بەلام ئاستی (LP AI) بەشێوەیەکی تێبینی کراو زیادی کرد لە کۆتایی مانگی رۆژوودا، ئەم دۆزینەوانە دەریانخست کە هەڵس و کەوت و عاداتی خواردن لە کاتی مانگی رۆژوودا کاریگەری‌یەکی بەسوودی هەیە لەسەر کرداری نواندنی خۆراك بۆ پرۆتینە چەوری‌یەکان لە پلازمای خوێندا، کە دووبارە دووپاتی ئەوەی کردەوە کە ئەم کردارە دەتوانێت یارمەتی خۆپاراستن بدات لە نەخۆشی‌یەکانی دڵ و بۆری‌یەکانی خوێن.

هەروەها رۆژوو بە چەند شێوازێك و چەند رێگایەك دەبێتە هۆی زیاد کردنی رێژەی خوێن بەرهەمهێنانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، لە توێژینەوەیەکی نوێدا کە لەلایەن (د. های) یابانی‌یەوە ئەنجامدرا تاقی کردنەوە لەسەر ١٠١ کەسی تووشبوو بە کەمخوێنی ئەنجامدرا، ئەویش بە رۆژوو گرتن بۆ ماوەی ١مانگ، لەگەڵ بەکارهێنانی رژێمێکی خۆراکی دیاری کراو، پاش تەواو بوونی ماوەکە کاتێك شیکاری خوێن بۆ بەشدار بووەکان ئەنجامدرایەوە بینرا کە ٩٣کەسیان خوێنیان بە رێژەیەك زیادی کردووە، جا ئەگەر بە برێکی کەمیش بێت، تەنها ٨کەسیان نەبێت کە خوێنیان زیادی نەکرد.

کاریگەریی ڕۆژووی ڕەمەزان لەسەر هەندێك لە پێکهاتەکانی خوێن لە کەسانی تەندروستدا

لە توێژینەوەیەکدا کە لە بەشی کیمیا لە زانکۆی (بەنجاب) لە سەرەتای ساڵی ١٩٩٦ (مانگەکانی کانوونی دووەم و شوبات)دا ئەنجامدرا، و ساڵی ١٩٩٨ لە گۆڤاری ناوخۆیی بۆ توێژینەوەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزاندا بڵاوکرایەوە، کاریگەریی مانگی ڕەمەزانی دەرخست لەسەر ئاستەکانی: گلوکۆز و چەوری‌یەکان و پرۆتینەکان و یۆریا و ترشی یۆریك لە پلازمای خوێنی چەند خۆبەخشێکی تەندروستی ئافرەت، کە ژمارەیان (٢٦) کەسی عازەب (شونەکردوو) بوون، تەمەنیان لە نێوان (٢٢-٢٣) ساڵدا بوو و دانیشتووی بەشی ناوخۆیی زانکۆ بوون، خۆبەخشانە بەشداری‌یان لەم توێژینەوەیەدا کرد و هەموویان هەمان جۆری چالاکی وەرزشی‌یان ئەنجام دەدا، ناوەندی کاتی ڕۆژوو گرتنیان (١٢ سەعات) بوو و پلەی گەرمی دەوروبەریان لە نێوان (١٥-٢٢) پلەی سەدی‌دا بوو.

نموونە لە خوێنیان وەرگیرا لە ڕۆژی یەکەم و ٢٦ی ڕەمەزان، و ئاستی ئەو ماددانەی پێشتر ئاماژەمان پێ‌دا پێوانە کرا لە خوێنیاندا، و ئاکامەکەی بەم شێوەیە بوو:

تێبینی کاریگەریی‌یەکی گرنگ و بەرچاوی ڕۆژووی ڕەمەزان نەکرا لەسەر ئاستی زوربەی ئەو پێکهاتە کیمیایی‌یانە، بەڵام بەهەر حاڵ ئاستی یۆریا کەمێك بەرز بووەوە کە هیچ جۆرە ناڕەحەتی‌یەك یان نیشانەیەکی تێدا دروست نەکردن، هەروەها بڕی چەوری سیانی گلیسرۆڵیش زیادی کرد، بەڵام کۆلیسترۆڵی گشتی و کۆلیسترۆڵی چڕی نزم بڕەکەیان لە پلازمای خوێنیاندا بە شێوەیەکی بەرچاو دابەزی، بەڵام لە سنووری ڕێژەی فیسیۆلۆژی‌دا دەرنەچوو، بەرز بوونەوەی یۆریا هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئاو نەخواردنەوە و ووشك بوونی لەش، بەرز بونەوەی سیانی گلیسرۆڵیش دەگەڕێتەوە بۆ شیبوونەوەی چەوری‌یەکان، بەڵام دابەزینی کۆلیسترۆڵی گشتی و کۆلیسترۆڵی چڕی نزم کاریگەری‌یەکی

سوودبەخشی ڕۆژووی ڕەمەزانە، ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە ئاماژە بۆ ئەوە ئەوە دەدەن کە ڕۆژووی ڕەمەزان زۆر سەلامەت و بێزیانە بۆ خەڵکانی ئاسایی و تەندروست.

هەروەها ڕۆژووی ڕەمەزان بووە هۆی زیاد بوونێکی بەرچاو لە کۆلیسترۆڵی چڕی نزمدا، لە توێژینەوەیەکی نوێ کە لە ساڵی ١٩٩٧دا لە کۆلیژی زانست لە (الدار البیضاء)ی وولاتی (مەغریب) و پەیمانگای (لایلی) لە (فەرەنسا)دا ئەنجامدرا، لەلایەن (أحمد الدواني و نصرالدين فاليبم و عبدالله بن سليمان و جيان ميتشيل ليسيرف و رشيد صايل)ەوە ئەنجام درا، ئەم توێژینەوەیە لەسەر (٣٢) کەسی تەندروستی پێگەیشتوو کرا، ئەنجامەکانی بەم شێوەیە بوو:

کەمبوونێکی ئاشکرای گرنگ و سوودبەخش لە کۆلیسترۆڵی گشتی و سیانی گلیسرۆڵ لە پلازمای خوێندا ڕوویدا، کە گەیشتە (٣٠٪) لە کاتی مانگی ڕەمەزاندا بە بەراورد بە کاتی پێش ڕۆژوو، لە کۆتایی مانگی ڕەمەزاندا زیاد بوونێکی ئاشکرا لە کۆلیسترۆڵی چڕی بەرزی (HDL)ی پلازمای خوێندا ڕوویدا، کە گەیشتە ڕێژەی (١٤,٣٪) و پاش مانگێکیش لە ڕەمەزان هەر بەو بەرزییە مایەوە، لە بەرامبەر ئەمەدا کەم بوونێکی ئاشکرا لە کۆلیسترۆڵی چڕی نزم (LDL) ڕوویدا، کە گەیشتە ڕێژەی (١١,٧٪) و بەم نزمییە مایەوە پاش مانگێکیش دوای ڕەمەزان، هەروەها کێشی لەشیش بە ڕێژەی (٢,٦٪) دابەزی لە کۆتایی مانگی ڕەمەزاندا، خواردنی ترشە چەورییە تێرەکانیش لە ڕەمەزاندا کەم بووەوە، و لەژێر چەند بارێکی تایبەتی و هەلس وکەوتی تایبەتی ئەو کەسانەی کە توێژینەوەکەیان لەسەر کرا، تێبینی کاریگەرییە بەسوودەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان کرا لەسەر چەورییەکان و چەورییە پرۆتینییەکان لە پلازمای خوێندا.

ڕۆژوو و هۆرمۆنەکانی ئافرەت

(د.حسن نصرت) و (د.منصور سليمان) لە زانکۆی (شا عبدالعزيز) ساڵی ١٩٨٧ توێژینەوەیەکیان سازدا لەسەر کاریگەریی ڕۆژووی ڕەمەزان لەسەر

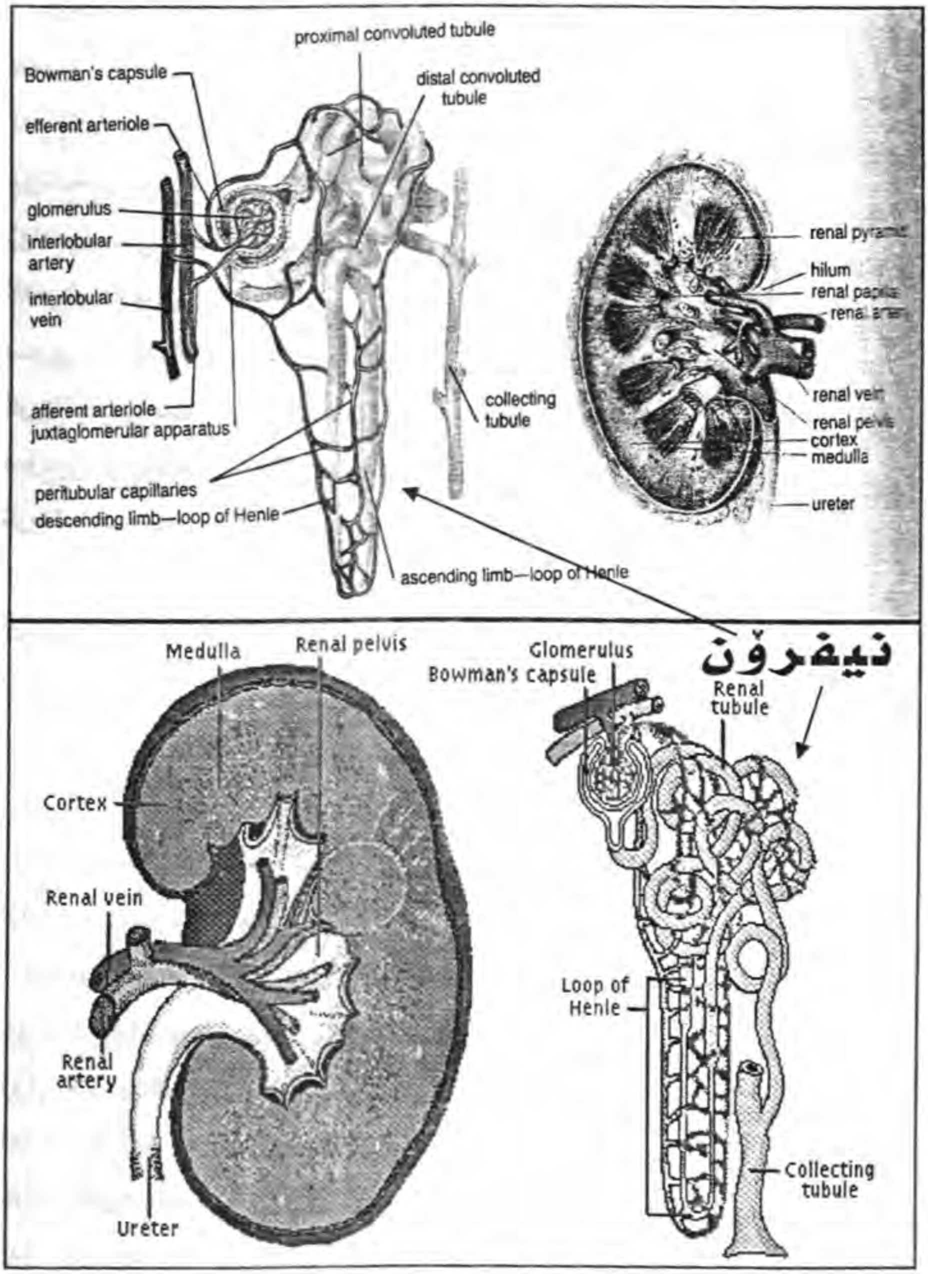
ئاستی (پرۆجیستیرۆن) و (پرۆلاکتین) لە پلازمای خوێندا، ئەویش بۆ چەند ئافرەتێکی تەندروست ئەنجامدرا کە تەمەنیان لە نێوان (٢٢-٢٥) ساڵدا بوو، بە مەبەستی دیاری کردنی کاریگەریی رۆژووی رەمەزان لەسەر فیسیۆلۆژی وەچە خستنەوە لەلای ئافرەت.

ئەنجامەکان دەریانخست کە ٨٠٪ی ئەو ئافرەتانە ئاستی پرۆلاکتین (کە هۆرمۆنی زیاد کردنی دەردانی شیرە لە ئافرەتی شیردەردا و وەچە خستنەوەش رادەگرێت) لە پلازمای خوێنیاندا دابەزیوە، بەڵام ئاستی پرۆجیستیرۆن نەگۆڕا، هەردوو توێژەرەوەکە ئامۆژگاری ئافرەتی شیردەریان بە رۆژوو شکاندن کرد (لێرەدا حیکمەتی شەرعی پیرۆزمان بۆ دەردەکەوێت کە بواری داوە بە ئافرەتی شیردەر کە رۆژوو نەگرێت).

ئەم توێژینەوەیە دووپاتی گرنگی رۆژوو گرتن دەکاتەوە بۆ چارەسەری نەزۆکی لە ئافرەتدا کە هۆکارەکەی بریتی بێت لە زیاد بوونی هۆرمۆنی (پرۆلاکتین)، چونکە بەهۆی رۆژووەوە رێژەکەی کەم دەکات و ئەو ئافرەتە دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی لە وەچە خستنەوەدا.

رۆژوو و نەخۆشەکانی کۆئەندامی میز

(د. فاهم عبدالرحمن) و هاوڕێکانی لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (الأزهر) ساڵی ١٩٨٦ توێژینەوەکیان لەسەر کاریگەریی رۆژووی رەمەزان ئەنجامدا لەسەر کاری گورچیەکان لە خەڵکی ئاسایی و لەلای هەندێك لەو کەسانەش کە نەخۆشی کۆئەندامی میزیان هەیە، بە تایبەتی نەخۆشی دروست بوونی بەردی گورچیلە (Renal Calculi)، ئەم توێژینەوەیە ١٠ کەسی تووش بوو بە نەخۆشی گورچیلە و ١٥ نەخۆشی تووش بوو بە بەردی گورچیلە و ١٠ کەسی ئاساییشی گرتەوە بە مەبەستی بەراورد کردن، لە هەردوو کاتی رۆژوو و بەربانگدا نموونە لە میزی ئەو کەسانە وەرگیرا و شیکاری لەسەر کرا بۆ زانینی رێژەی کالیسیۆم و صۆدیۆم و پۆتاسیۆم و یۆریا و کریاتینین و ترشی یۆریك تێیدا، ئەنجامی کاریگەریی رۆژوو لەسەر ئەم توخمانە بەم شێوەیە بوو:



چەند وێنەیەکی گورچیلە، کە پێکهاتەکانی روون دەکاتەوە، یەکەی سەرەکی پێکهێنەرە
گورچیلەکان بریتی‌یە لە نیفرۆن کە لە لوولەکانی گورچیلە و بۆرییەکانی خوێن پێکدێت

کەم بوونێکی گرنگ لە بڕی میزدا رووی‌دا، لەگەڵ خەست بوونی‌دا لەلای هەموو ئەو گرووپانەی کە توێژینەوەکە گرتنی‌یەوە، هەروەها گۆڕانکاری کەمیش لە پێکهاتەکانی پلازمای خوێندا رووی‌دا لە ماددەکانی: کالیسیۆم و صۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ترشی یۆریك و کریاتینین و یۆریا لەلای هەموو بەشداربووانداء زیادبوونێکی کەم لە کالیسیۆمی میز رووی‌دا لە هەمووانداء و زیادبوونێکی زۆر کەمیش لە بڕی یۆریا و ترشی یۆریك لە هەمووانداء گۆڕنکاری‌یەکی زۆر کەم لە بڕی صۆدیۆم و پۆتاسیۆم لەلای تەندروستەکان رووی‌داء هەروەها لە کریاتینینی میزدا لەلای نەخۆشەکان، ئەمە لەگەڵ زیاد بوونێکی گەورە لە سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لەلای هەندێك لە نەخۆشەکان، و زیاد بوونێکیش لە رێژەی کریاتینینی میز لەلای تەندروستەکان.

لێرەوە دەرکەوت کە ئەو گۆڕانکاری‌یەی رووی‌دا لە توخمەکانی پلازمای خوێندا لەلای هەموو ئەو گرووپانەی کە توێژینەوەکە گرتنی‌یەوە زۆر کەم و بێ‌گرنگی بوون، بەڵام ئەو گۆڕانکاری‌یانەی کە رووی‌دا لە پێکهاتەکانی میز لە کاتی رۆژوودا رێگرە لە دروست بوونی بەردی گورچیلە، ئەویش لەبەر کەمبوونی کالیسیۆم لە میزدا و زیاد بوونی صۆدیۆم و پۆتاسیۆم، بە تایبەتی لەو کەسانەدا رووی‌دا کە بەردی گورچیلەیان هەبوو و لەوانەشدا کە نەخۆشی کۆئەندامی میزیان هەبوو.

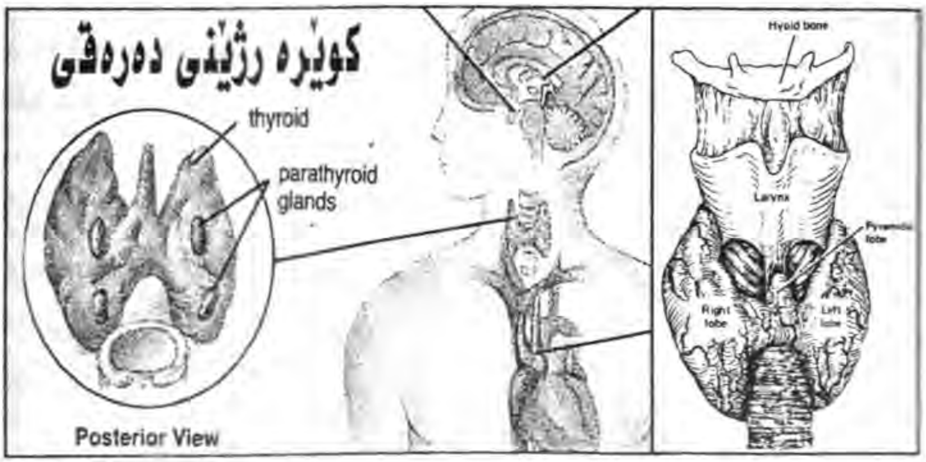
لێرەوە توێژەرەوەکان گەیشتنە ئەوەی کە رۆژوو کاریگەریی سەلبی لەسەر ئەو نەخۆشانە نەبوو کە توێژینەوەکە گرتنی‌یەوە، کە یان ناڕەحەتی دروست بوونی بەردی گورچیلەیان هەبوو یان نەخۆشی تری کۆئەندامی میزیان هەبوو، ئەمە لەگەڵ ئەو کاریگەری‌یە گرنگەی رۆژوو کە لەوانەیە رێ لە دروست بوونی بەردی گورچیلە بگرێت، ئەمەش بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونەیە کە لەلایەن پزیشکان و خەڵکی تر باوە، با بشزانین کە خەستیی جۆریی میز دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی دەردانی ماددەی یۆریا (کە ٨٠٪ی ماددە تواوەکانی ناو میز پێکدێنێت)، ئەم یۆریایەش ماددەیەکی وەك کەتیرە وایە کە یارمەتی نەهێشتنی

نیشتنی ئەو خوێیانە دەدات کە بەردی ڕیڕەو و بۆری‌یەکانی کۆئەندامی میز دروست دەکەن.

هەروەها (د.قادر) و هاوڕێکانی لە (سعودیە) ساڵی ١٩٨٨ توێژینەوەیەکیان لەسەر ئەو نەخۆشانە ئەنجامدا کە لەسەر ئامێری شتنەوەی گورچیلەکان (غسیل فکلی Renal Dialysis) دەژین بە بەردەوامی، کە ئەمانە ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبوون، سەلماندیان کە هیچ جۆرە گۆڕانکاری‌یەکی ئەووتۆ ڕوونادات لە ڕێژەی یۆریا، و کریاتینین، و صۆدیۆم، و بایکاربۆنات، و فۆسفۆر و کالیسیۆمدا، بەڵام بینی‌یان کە بەرز بوونەوەیەکی بەرچاو لە ڕێژەی پۆتاسیۆم لە خوێنیاندا ڕوودەدات، هەروەها سکۆت (Scott) بە هەمان شێوە سەلماندی کە گۆڕانکاری‌یەکی ئەووتۆ لە یۆریا و کریاتینین لە کاتی ڕۆژوودا ڕوونادات.

ڕۆژوو و کاری ڕژێنی دەرەقی

(د. ریاض سیماني) ساڵی ١٩٨٨ توێژینەوەیەکی ئەنجامدا کە کاریگەریی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزانی لەخۆ گرتبوو لەسەر کاری ڕژێنی دەرەقی، لە لێکۆڵینەوەکەدا ئاستی هەریەك لەم هۆرمۆنانە دیاری کرا: (ثایرۆکسین)ی پلازما (Plasma Thyroxin: T4)، و ثایرۆکسینی سەربەست، و ثایرۆنینی سێ یۆدی (TriIodo-Thyronin: T3)، و هۆرمۆنی چالاك کەری ڕژێنی دەرەقی (TSH)، لەلای (٢٨) نێرینەی لەش ساغ پێورا لە پێش ڕەمەزان و پاش ڕەمەزانیش.



هەروەها لێکۆڵینەوەی شوێنەوارەکانی وازهێنان لە خواردنیش کرا بۆ ماوەیەکی کورت لە بەرەبەیانەوە تاوەکو خۆر ئاوابوون، کە هیچ جۆرە جیاوازییەکی گرنگ تۆمار نەکرا لە کاری رژێنی دەرەقی لەو ئاستانەیدا لە نێوان بەیانی و ئێوارەدا (واتە پاش ماوەی رۆژووبوونی ١٤سەعات).

لەگەڵ ئەمانەشدا هیچ جۆرە جیاوازییەکی گرنگ پەیدا نەبوو لە ئاکامی تاقی کردنەوەکانی رژێنی دەرەقیدا کە پێش رەمەزان و پاش رەمەزان ئەنجام دران، لێرەوە توێژەرەوەکە گەیشتە ئەو راستییەی کە رۆژوو بوونی مانگی رەمەزان لەلایەن کەسانێکی تەندروستەوە، هیچ جۆرە گۆڕانکاریی لە رێژەی پێوانەیی کاری رژێنی دەرەقیدا دروست نەکرد.

رۆژوو و هۆرمۆنە چالاك كەرەكان

(د. صباح الباقر) و هاوڕێکانی لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (شا سعود) لە (سعودیە) لە ساڵی ١٩٩٠دا توێژینەوەیەکیان ئەنجام دا لەسەر کاریگەریی رۆژووی رەمەزان لەسەر هۆرمۆنە چالاك کەرەکانی وەك: پرۆلاکتین، ئینسۆلین و کۆرتیزۆڵ.

پێوانەی ئاستەکانی (پرۆلاکتین، ئینسۆلین و کۆرتیزۆڵ) لە کاتژمێر ٩ی بەیانی، ٤ی عەسر، ٩ی شەو، و ٤ی بەیانی لەلای ٧کەسی تەندروست وەرگیرا لە کاتی رۆژووی رەمەزاندا، دواییش پێوانەی هاوشێوە بۆ هەمان ئەو کەسانە لە رۆژی ئاسایی دوای رەمەزاندا وەرگیرا، لەمانەوە تێبینی چەند گۆڕانکارییەکی گرنگ کرا لەم هۆرمۆنانەدا لەکاتی رۆژدا، لە رۆژە ئاساییەکاندا تێبینی ئەوە کرا کە ئاستی پرۆلاکتین لە کاتژمێر ٤ی عەسردا بەرز دەبێتەوە، بەڵام جیاوازییەکی ئەوتۆ لە ئاستی ئەم هۆرمۆنە لە سێ کاتەکەی تردا تێبینی نەکرا، لەکاتی رەمەزاندا بینرا کە ئاستی پرۆلاکتین گەیشتە لوتکە لە کاتژمێر ٩ی شەودا (188.5 ± 68.3 MIU\L)، و گەیشتە نزمترین ئاستی لە کاتژمێر ٤ی بەیانیدا (94.3 ± 42.3 MIU\L)، هۆرمۆنی ئینسۆلینیش لە رۆژی ئاساییدا بەرزترین ئاستی لە کاتژمێر ٤ی عەسردا تۆمار کرا (35.6±23.6 uU/ML)،

بەڵام بەرزترین ئاستی لە کاتی ڕەمەزاندا لە کاتژمێر ٩ی شەودا تۆمار کرا (51.8±26.2 uU/ML)، ئاستی زۆر نزمی ئینسولین لە کۆتایی ڕۆژی ڕۆژوودا لە کاتژمێر ٤ی عەسردا تۆمار کرا، لە ڕۆژانی ئاسایی‌دا ئاستی کۆرتیزۆڵ لە کاتژمێر ٩ی بەیانی‌دا گەیشتە لوتکەکەی (320.2±121.4 uMOL/L)، و لەکاتژمێر ٩ی شەودا دەگەیشتە نزمترین ئاستی (71.7±35.9 uMOL/L)، بەڵام هیچ جۆرە گۆڕانکاری‌یەکی بەرچاو تێبینی نەکرا لە ئاستەکانی کۆرتیزۆڵ لە مانگی ڕەمەزاندا.

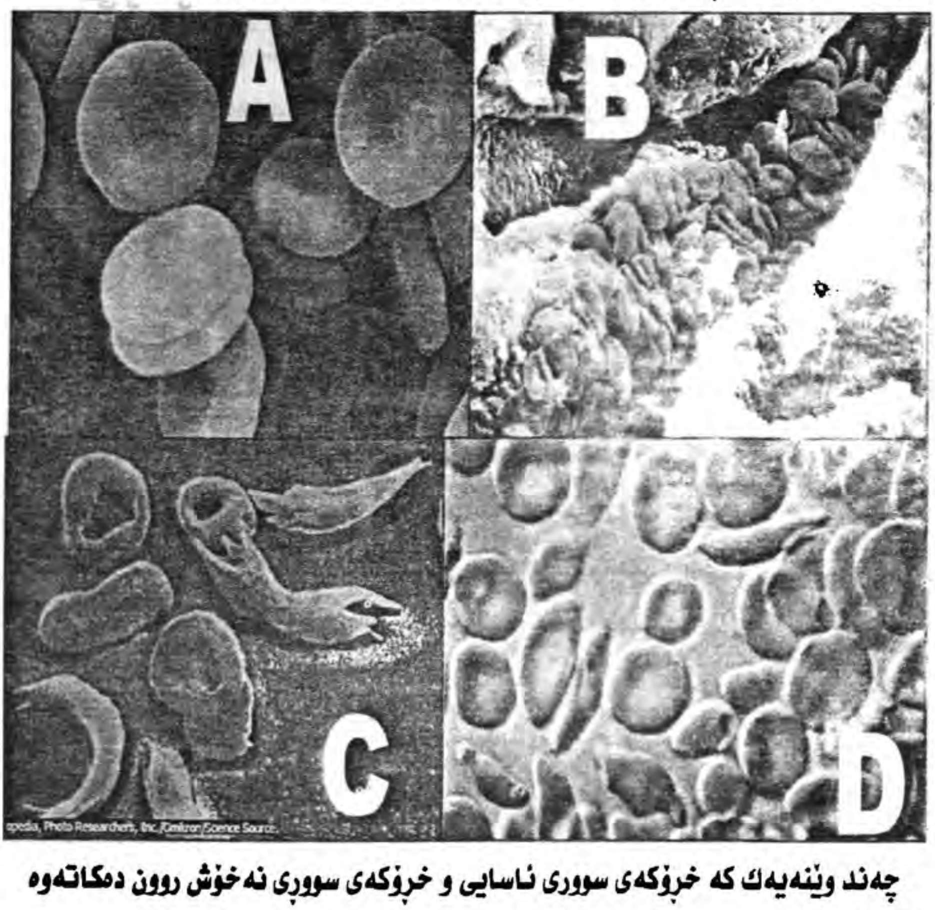
بە پشت بەستن بەو گۆڕانکاری‌یە زۆر کەمەی لە ئاستەکانی کۆرتیزۆڵدا ڕوودەدات، و هەروەها دابەزینی ئاستی پرۆلاکتین لە کاتژمێر ٤ی عەسردا (واتە پاش ١٢ سەعات ڕۆژوو)، ئەمە لە کاتی مانگی ڕەمەزاندا و بە بەراوردکردنی بە ڕۆژانی ئاسایی کە ڕۆژووی تێدا نی‌یە، توێژەرەوەکان گەیشتنە ئەو ڕاستی‌یەی کە ڕۆژووی ڕەمەزان بە هیچ جۆرێك بە کارێکی قورس و گران دانانرێت.

هەروەها خالیکو (Khaleque) و هاوڕێکانی لە ساڵی ١٩٦١دا لێکۆڵینەوەیان لەسەر ژمارەی خڕۆکە سپی‌یەکانی خوێن لە جۆری ترش (Eosinophil) ئەنجامدا، وەك پێوەرێك بۆ پەستانی دەروونی لەلای کۆمەڵێك لە خەڵکی لە پێش و دوای ڕۆژووی ڕەمەزان، بە تایبەتی لە ڕۆژی یەکەمی ڕۆژوودا، کە وا دانراوە گونجاوترین ڕۆژ بێت بۆ ڕوودانی پەستان و تێکچوونی دەروونی، لە ئەنجامی شیکارەکانی توێژینەوەکە دەرکەوت کە گۆڕانکاری‌یەکی ئەوتۆ ڕوونادات لە ژمارەی ئەم ئەم خڕۆکە سپی‌یانەدا، نە لە ڕۆژی یەکەم و نە لە ڕۆژەکانی دواتریشدا.

لەگەڵ ئەوەشدا کە سەلماوە ئەم جۆرە لە خڕۆکە سپی‌یەکان لە کاتی پەستانی دەروونی و دەماری‌دا زیاد دەکەن، کە لێرەوە ئەوەمان بۆ دووپات دەبێتەوە کە ڕۆژوو بە هیچ شێوەیەك جۆرێك نی‌یە لە جۆرەکانی پەستانی دەماری و دەروونی کە وا لە خاوەنەکەی بکات تووشی هەر جۆرە تێکچوونێکی دەماری یان دەروونی بکات.

ڕۆژوو و خڕۆکە سوورەکانی خوێن

(د.محمد الحضرامي) کە کۆلیژی پزیشکی لە زانکۆی (شا عبدالعزیز) لە ساڵی ١٩٨٨ توێژینەوەیەکی ئەنجامدا سەبارەت بە کاریگەریی ڕۆژووی مانگی رەمەزان لەسەر ژیانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن لە کاتی مانگی رەمەزاندا، ئەو کەسانەی کە خرانە ژێر ئەم لێکۆڵینەوەیە بریتی بوون لە (٦ کەس)ی پێگەیشتووی ئاسایی، لەگەڵ ٣ کەسی تردا کە نەخۆشی خڕۆکە سوورەکانیان هەبوو لە جۆری خڕۆکەی داس شێوە(Sickle cell Anemia).



چەند وێنەیەك کە خڕۆکەی سووری ئاسایی و خڕۆکەی سووری نەخۆش روون دەکاتەوە

A, B : خڕۆکەی سووری شێوە ئاسایی لەناو موولوولەکانی خوێندا.

C, D : خڕۆکەی سووری نەخۆش، کە تووشبوون بە نەخۆشی شێوە داسی (Sickle cell)

ئەم ٩کەسە هەستان بە گرتنی ڕۆژووی ڕەمەزان، بڕی ئەو ماددە کرۆمە تیشکدەرەی کە لە تاقی کردنەوەکەدا بۆ دیاری کردنی تەمەنی خڕۆکە سوورەکان بەکارهێنرا، (51 Crt 50) لەلای کەسە ئاسایییەکان لە کاتی ڕەمەزاندا بۆ ماوەی (٢٥-٤٠) ڕۆژ بوو، و لەلای نەخۆشەکان بۆ ماوەی (١٠-١٢,٥) ڕۆژ بوو.

هیچ جۆرە گۆڕانکارییەکی ئەوتۆ تێبینی نەکرا لە خڕۆکە سەرەتایییەکانی خوێندا (کە خڕۆکەی سووری پێنەگەیشتوون Reticulocytes)، هەروەها قەبارەی خڕۆکەکانیش بە ئاسایی مایەوە و گۆڕانکاری بەسەردا نەهات، و ڕێژەی خەستیی (هیمۆگلۆبین Hemoglobin)یش لەناو خڕۆکەکاندا بە ئاسایی مایەوە، ئەو ژمارانەی پێشوو هەمان ئەو ئەو ژمارانە بوون کە لە کەسە ڕۆژوو نەبووەکانەوە دەست کەوت بە هەردوو کۆمەڵە تەندروست و نەخۆشەکانیشەوە، ئەم توێژینەوەیە لەسەر ئەو خۆبەخشانە گەیشتە ئەو ڕاستییەی کە ڕۆژوو هیچ جۆرە کاریگەرییەکی خراپ و نێگەتیڤانەی نییە لەسەر توانای خڕۆکە سوورەکانی خوێن بۆ مانەوە و هەستان بە کارەکانیان، تەنانەت لەو کەسانەشدا کە نەخۆشی خڕۆکە سوورەکانیان هەیە وەك حاڵەتی خڕۆکەی شێوە داسی (Sickle cell Anemia)، کە هیچ جۆرە بیانوویەك نییە بۆ ئەوەی ڕۆژووی ڕەمەزان نەگرن.

ڕۆژوو و مەیینی خوێن

(د. جلال ساعور) پرۆفیسۆری نەخۆشییەکانی هەناو لە نەخۆشخانەی (شا فەیصەڵ)ی پسپۆڕیی لە (سعودیە) ساڵی ١٩٩٠ توێژینەوەیەکی ساز کرد سەبارەت بە کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە و دەرمانی دژە مەیینی خوێن بەکار دێنن، ئەم پزیشکە کورتەیەکی دەربارەی توێژینەوەکەی نووسیوە کە تێیدا دەڵێت:

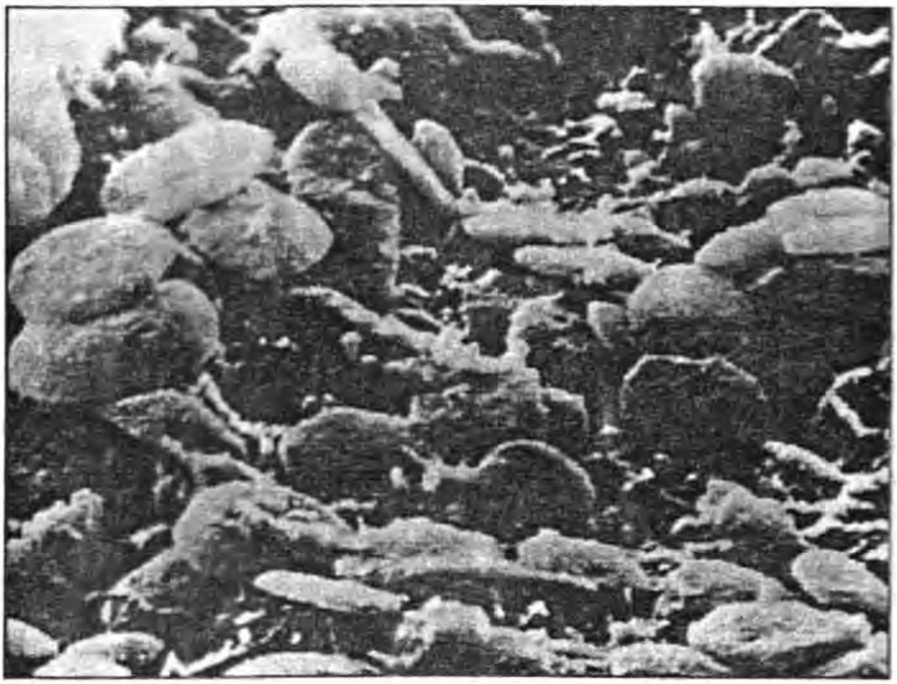
زوربەی هەرە زۆری موسوڵمانان هەموو ساڵێك لە ڕەمەزاندا بەڕۆژوو دەبن، بەهۆی ئەم ڕۆژووەوە گۆڕانکاری گەورە ڕوودەدات لە چالاکی لاشەیی و

شێوازەکانی نوستن لەلای موسوڵمانان، ئەمە و بێجگە لە گۆڕانکاری لە کاتەکانی خواردن و خواردنەوە، و جۆرەکانیان، و بڕەکانیاندا ڕوودەدات، لێرەوە لەوانەیە وا تێبگەین کە ڕۆژوو کاریگەرییەکی سەلبی هەبێت لەسەر توانای لەش بۆ کۆنترۆڵ کردن و نەهێشتنی مەیینی خوێن، ئەویش بەهۆی لەدەست دانێکی ڕێژەیی شلەمەنییەکانی لەش، و کەمبوونەوەی ئەرك و کاری دڵ، و زیاد بوونی هیلاکی لەش، و لینج بوونی خوێن،ئەمانە بێجگە لەو گۆڕانکارییانەی کە بەسەر توانای مژینی دەرمانەکان و سوود لێوەرگرتنیاندا دێت.

لە توێژینەوەکەدا لە ماوەی نێوان ساڵانی (١٩٨١-١٩٨٥)دا (٢٨٩) نەخۆش پشکنینیان بۆ ئەنجامدرا لە کلینیکی ڕێگرتن لە مەیینی خوێن لە نەخۆشخانەی (شا فەیصەڵ)ی پسپۆڕیی، (٢٤٧) نەخۆشیان دەرمانی دژی مەیینی خوێنیان وەردەگرت بەهۆی نەخۆشی دڵ کە هەیانبوو، و (٤٢) کەسی تریان بەهۆی حاڵەتی مەیینێکی زۆری خوێنبەرەکانیان کە هەیانبوو دەرمانی دژە مەیینیان بەکار دەهێنا لەگەڵ بوونی یان نەبوونی گیرانی خوێنبەرەکانی سییەکانیانەوە.

لە ماوەی چارەسەریاندا (و تە ٤ ساڵ) (١٠٦) کەس لەو نەخۆشانە کۆی گشتی (٣٠٩) مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو بوون، و (١٨٣) کەسەکەی تریان کۆی (٥٩٤) مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو نەبوون•، ئەوەی تێبینی کرا ئەوە بوو کە کاریگەرییە لاوەکییەکانی گیرانی جەڵتەیی خوێنبەرەکان و خوێن بەربوون لە هەردوو گرووپەکەدا وەك یەك بوو، کە ناوەندی ئەو بڕی دەرمانی (وارفارین Warfarin)ەی کە پێویستە بۆ دروست کردنی باشترین کاریگەریی دژە مەیین و ڕێگر لە دروست بوونی جەڵتە لە مانگی ڕەمەزاندا لە هەردوو گرووپەکەدا وەك یەك بوو: واتە (٦,٥±٢,١ ملیلیگرام) بەرامبەر بە (٦,٧±٢,٢ ملیلیگرام).

• ژمارەی ئەو مانگانەی کە لێرەدا حیساب کراوە بریتییە لە کۆی هەموو ئەو مانگی ڕەمەزانانەی کە هەموو ئەو کەسانە (١٠٦ کەس) بەڕۆژوو بوون تێیدا لە ماوەی تاقی کردنەوەکەدا (٤ ساڵ) کە تێیاندا هەبوو ٤مانگ، یان سێ مانك، یان دوو مانگ بەڕۆژوو بووە، بەرامبەر ئەمانیش ئەوانەی ڕۆژوویان نەگرت، ژمارەی مانگەکانی سەرەوە (٥٩٤) بریتییە لە کۆی ئەو مانگانەی کە لە کاتی تاقی کردنەوەکەدا هەموویان بەڕۆژوو نەبوون تێیدا.



پرۆسەی خوێن مەیین بریتی‌یە لە کرداری کۆبوونەوەی خە پلەکانی خوێن Platelets (کە جۆرێکن لە پێکهاتەکانی ناو خوێن) لە شوێنی برینداری‌دا و پاشان پێکهاتەیەکی تری خوێن کە پێیان دەووترێت ریشاڵەکانی (فایبرین Fibrin) دێن و نێوان خە پلەکان پڕدەکەنەوە، و پلێتێك و چینیکی یەك پارچەی تۆکمە و بەهێز دروست دەکەن، و برینداری‌یەکە دەگرێت، ئەم پرۆسەیە بە یارمەتی و چالاکی چەندین فاکتەری تری ناو خوێن و شانەکان روودەدات کە پێیان دەووترێت (فاکتەرەکانی خوێن مەیین)، لەو وێنەیەی سەرەوەدا کە وێنەیەکی راستەقینەی ووردبینی ئەلیکترۆنی‌یە بڕوانە خە پلەکانی خوێن چۆن کۆبوونەتەوە و نێوانیان بەهۆی ریشاڵەکانی (فایبرین)ەوە تۆکمە کراوە لە شوێنی برینداری‌یەکەدا

لە ساڵی (١٩٨٦)ەوە ئەم پزیشکە ئامۆژگاری ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانی دژە مەیین لەڕێی دەمەوە بەکاردێنن بەوە دەکات کە هیچ جۆرە زەرەرێك نی‌یە بۆیان ئەگەر مانگی رەمەزان بەڕۆژوو بن، کە لەم ماوەیەدا (٢٧٧) نەخۆش لەوانەی کە زمانەی دڵیان بۆ گۆڕا بوو هەستان بە بەڕۆژوو بوونی کۆی (١٠٥٤) مانگ، کە لەسەر هیچ کەسێکیان لەم ماوەیەدا کاریگەری‌یە لاوەکی‌یەکانی گیرانی جەڵتەیی خوێنبەرەکان پەیدا نەبوو.

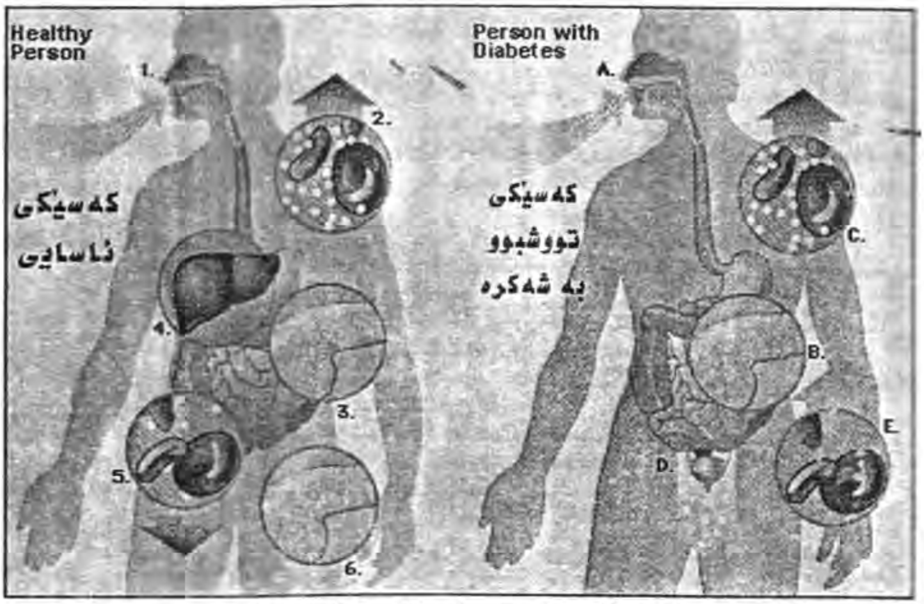
ڕۆژوو و نەخۆشی شەکرە

(د. ریاض سلیماني) و هاوڕێکانی لە کۆلیژی پزیشکی نەخۆشخانەی (شا خالد)ی زانکۆیی لە (سعودیە) هەستان بە توێژینەوەیەك لە ساڵی ١٩٩٠دا لەسەر کاریگەریی ڕۆژووی ڕەمەزان لەسەر کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی شەکرە لەلای (٤٧) نەخۆش لەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەبوو (لە جۆری دووەم)•، و لەلای کۆمەڵێك خەڵکی تریش کە ئەم نەخۆشییەیان نەبوو، لەلای هەردوو گرووپەکە ئەم شتانە دیاری کران و شیکارییان بۆ کرا: کێشی لەش، بڕی پرۆتینی شەکردار، و هیمۆگلۆبینی شەکرداری خوێن، لە پێش ڕەمەزان و یەکسەر دوایی کۆتایی ڕەمەزان بۆ هەردوو گرووپەکە سازکرا.

پێوانەی پرۆتینی شەکردار (البروتين السكري Glycosylated Protein) لەلای ٩نەخۆشی شەکرە کرا، و تێبینی ئەوە کرا کە هیچ جۆرە گۆڕانکارییەك لە کێشی ئەو نەخۆشانەدا رووی نەدا، کە پێش ڕەمەزان (٧٥,٢±١٢,٨) بوون، و دوای ڕەمەزان (٧٥,١±١٢,٤) بوون، هەروەها هیچ گۆڕانکارییەکی ئەوتۆش بەسەر هیمۆگلۆبینی شەکرداردا (Glycosylated Hemoglobin) نەهات، کە پێش ڕەمەزان بڕەکەی (١٠,٩±٣,١) بوو بەرامبەر بە (١٠,٥±٢,٨) مiللیگرام لە ١٠٠ میللیلیتردا دوای ڕەمەزان، هەروەها گۆڕانکاریش لە بڕی پرۆتینی شەکرداردا (Glycosylated Protein) رووی نەدا، کە پێش ڕەمەزان (١,١٩±٠,٣٥) بوو بەرامبەر بە (١,١٧ ± ٠,٣٩) میللیگرام لە ١٠٠ میللیلیتردا پاش تەواو بوونی ڕۆژووی ڕەمەزان.

بەڵام لەو گرووپەدا کە ئەندامەکانی نەخۆشی شەکرەیان نییە، تێبینی دابەزینێکی گرنگ کرا لە کێشیاندا لە کاتی ڕۆژوودا (٧٤,٢ ± ١٠,٤) کغم، بەرامبەر بە (٧٢,٥ ± ١٠,٢) کغم، بەڵام هیچ گۆڕانکارییەکی ئەوتۆ لە هیمۆگلۆبینی شەکرداردا (Glycosylated Hemoglobin) رووی نەدا.

• کە ئەو جۆرەی نەخۆشییەکەیە کە کەسی تووش بوو پشت بە بەکارهێنانی (ئینسۆلین) نابەستێت بۆ کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە.



چۆن نەخۆشی شەکرە دروست دەبێت و تەشەنە دەکات؟

هۆرمۆنی ئینسۆلین کە لە پەنکریاسدا دروست دەکرێت، یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکری گلوکۆز دەدات لە خوێندا. لە کەسێکی ئاساییدا ئەمانە روودەدات؛ 1. کاتێک خواردن دەخورێت. 2. ئاستی گلوکۆز لە خوێندا بەرز دەبێتەوە. 3. پەنکریاس هەڵدەستێت بە رژاندنی ئینسۆلین، و ئینسۆلین یارمەتی خانەکانی لەش دەدات کە گلوکۆز لە خوێنەوە وەرگرن، 4. هەروەها یارمەتی گۆڕانی گلوکۆزیش دەدات لە جگەر و ماسولکەکاندا بۆ گلایکۆجین. 5. پاش ئەم کاریگەرییانەی ئینسۆلین، ئاستی شەکری گلوکۆز لە خوێندا دادەبەزێت. 6. کە ئەمیش وا دەکات کە پەنکریاس ئینسۆلینی کەمتر بڕژێت.
بەڵام لە کەسێکدا کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت، بەم شێوەیە؛ پەنکریاس رێژەیەکی کەمتر لە پێویستی لەش لە ئینسۆلین دروست دەکات، یان لەش خۆی ناتوانێت ئینسۆلین وەرگرێت و بە تەواوەتی سوود لەو ئینسۆلینەی دروست دەبێت وەربگرێت: A. پاش ئەوەی خۆراك هەرس دەکرێت. B. ئەگەر پەنکریاس نەتوانێت ئینسۆلینی پێویست دروست بکات. C. ئەوا لەش ناچار دەکرێت کە چەوری تێك بشکێنێت بۆ دروست کردنی ووزە. D. بەهۆی ئەمەوە ماددەی ژەهراوی دروست دەبێت کە پێیان دەووترێت تەنە کیتۆنییەکان (ketones) و لەرێی میزەوە دەکرێنە دەرەوە. E. هەروەها ئەم ماددانە لەناو خوێندا کەڵەکە دەبن، کە سەرەنجام دەبنە هۆی تووشبوونی ئەو کەسە بە حاڵەتی ترش بوونی خوێن بەهۆی کیتۆنەکانەوە (ketoacidosis). کە لەوانەیە ببێتە هۆی نەمانی هۆشی ئەو کەسە و پاشان مردنی، ئەگەر لەش نەتوانێت ئینسۆلین بەکاربهێنێت و سوودی لێوەرگرێت، ئەوا خانەکانی لەش ناتوانن سوود لە گلوکۆز وەربگرن و هەڵیمژن، لەبەر ئەوە گلوکۆز لە خوێندا دەسوورێتەوە و کەڵەکە دەبێت، ئاستی بەرزی گلوکۆز لە خوێندا (C)، و لە میزدا (D)، توانای لەش بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشی و میکرۆب پەك دەخات و لە هەمان کاتیشدا لەوانەیە ببێتە هۆی حاڵەتی (ketoacidosis).

توێژەرەوەکان لێرەوە گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان هیچ جۆرە لەدەست دانێکی گرنگ لە کێشی لەشدا دروست ناکات، و کاریگەری‌یەکی ئەوتۆی خراپی نی‌یە لەسەر کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی شەکرە لە جۆری دووەم.

(د. ئۆلفۆنشۆ Olufonsho) و هاوڕێکانی لە کۆلیژی پزیشکی نەخۆشخانەی (شا [illegible] خالدی [illegible] زانکۆیی لە شاری (ریاض) لە ساڵی ١٩٩٠دا هەستان بە دابەشکردنی [illegible] وەرگرتن بەسەر (٢٠٣) نەخۆشی شەکرەدا (٨٩ نێرینە و ١٤ [illegible] [illegible] بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی بۆچوونەکان، و کردار و چالاکی‌یەک [illegible] ڕەمەزاندا.

تەمەنی زۆربەی [illegible] لە نێوان (١٤ بۆ ١٨) ساڵدا بوو، زوربەی ئەو نەخۆشانە (٨٩٪) [illegible] گرتنی ڕۆژووی ڕەمەزان، کەمترین ڕێژەی ڕۆژووگرتن (٧٢٪) لە [illegible] بوو کە تەمەنیان لە خوار (٢٥) ساڵەوە بوو، تەنیا (١٢٪)یان دانیا[illegible] کە لە ڕەمەزاندا بڕێکی زۆرتر لە خۆراك دەخۆن، بەڵام ژمارەیەکی [illegible] ٢٧٪)یان وتیان کە بڕێکی زیاتر لە شیرینی بەکاردێنن، زیاتر لە [illegible] یەکیان (٣٧٪) وتیان کە چالاکی لاشەیی‌یان لە ڕەمەزاندا لاواز بووە، کە ئەم لاوازی‌یە زیاتر لەلای ئەو کەسانە بوو کە ڕۆژووی ڕەمەزانیان نەگرت (٦١٪) وەك لەوانەی بەڕۆژوو دەبوون (٣٥٪)، ڕێژەیەکی زۆریان (٥٩٪) باسی ئەوەیان کرد کە تەندروستی‌یان لە مانگی ڕەمەزاندا باشتر بووە، کە تەنها ڕێژەیەکی کەمیان (٦,٥٪)یان سەردانی نەخۆشخانەیان کرد بەهۆی حاڵەتی کوتوپڕەوە، و تەنیا (٥٪)یان بەهۆی شەکرەوە لە نەخۆشخانە داخڵ کران و خەوێنران.

بەڵام لەلای ئەوانەی کە بەڕۆژوو نەبوون ئەنجامەکانیان کەمتر دڵخۆشکەر و باش بوو، چونکە تەنیا (١٠٪)یان باسی باش بوونی تەندروستی‌یانیان کرد، و ڕێژەی سەرانی نەخۆشخانە بەهۆی حاڵەتی کوتوپڕی‌یەوە لەلای ئەمان بەرز بوو (١٥٪)، و ڕێژەی داخڵ بوون لە نەخۆشخانە بەهۆی شەکرەوە لەلای ئەمان

گەیشتە (١٥٪)، بیروبۆچوونێکی باو هەبوو لەلای (٧٥٪)ی نەخۆشەکان کە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان دەبێتە هۆی باشتر بوونی تەندروستی، کە ئەم بۆچوونە زیاتر لەلای ئەو نەخۆشانە بەهێز بوو کە مانگەکە بەڕۆژوو بوو بوون (٨٠٪)یان، بەرامبەر بەو نەخۆشانەی کە بەڕۆژوو نەبوون کە تەنیا (٢٦٪)یان وایان دەووت.

ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریخست کە زوربەی ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە حەزدەکەن ڕەمەزان بەڕۆژوو بن و باوەڕیان وایە کە ڕۆژوو کاریگەری‌یەکی باش و ئیجابی‌یانەی هەیە لەسەر نەخۆشی‌یەکانیان.

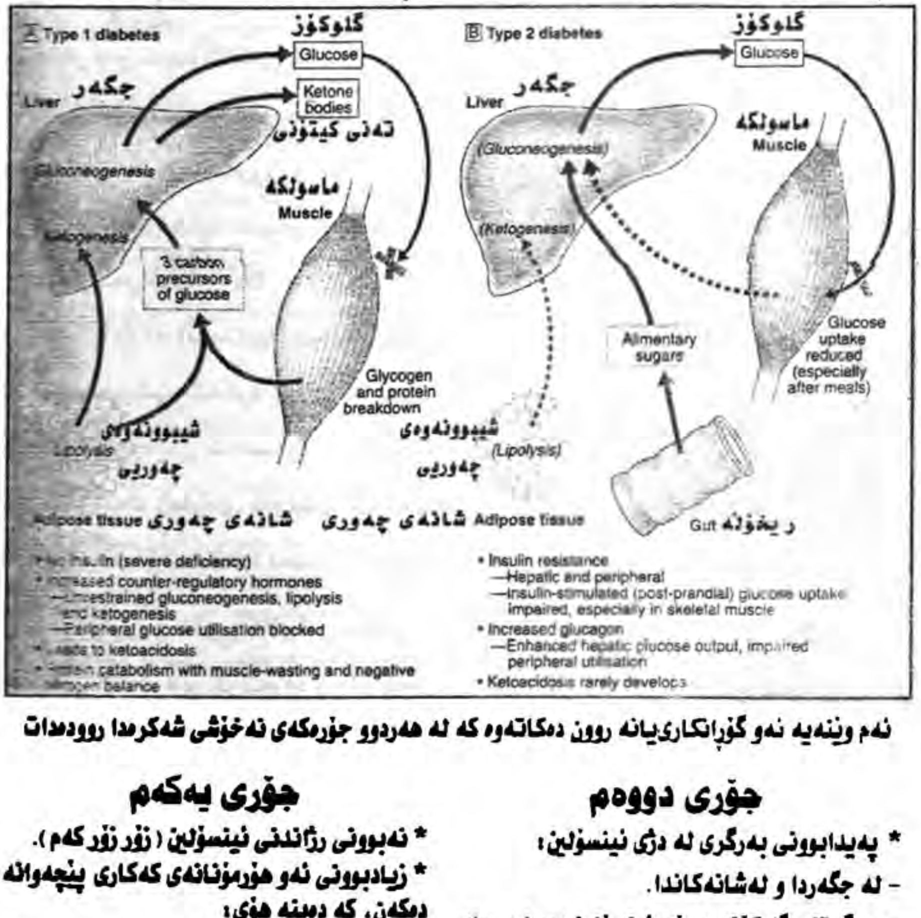
د. باربەر (Barber S. G.) و هاوڕێکانی ساڵی ١٩٧٩ لە زانکۆی بێرمینگهام) لە (بریتانیا) سەلماندیان کە گۆڕانکاری‌یەکی کەم هەیە لە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی شەکرە لەلای ئەو موسوڵمانانەی کە ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبن، و ژمارەی ئەوانەیان کە سەردانی کلینیکەکانی شەکرە دەکەن کەم بووەوە، و بە هیچ شێوەیەك ژمارەی ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەی بەرز و کۆنترۆڵ نەکراویان هەیە و لە نەخۆشخانەدا دەهێڵرێنەوە لە مانگی ڕەمەزاندا زیادی نەکرد.

(د. خوقیر) و هاوڕێکانیشی ساڵی ١٩٨٧ هەستان بە توێژینەوەیەك کە (٥٣) نەخۆشی شەکرەی گرتەوە، (٢٠) کەسیان پشتیان بە (ئینسولین) دەبەست بۆ چارەسەر و (٣٢)یان پشتیان پێ‌نەدەبەست، بینرا کە ١٥ نەخۆشیان -ئەوانەی پشت بە ئینسولین نابەستن، بەڵام هەر بە ئینسولین چارەکران- کێشیان دابەزی و ڕێژەی شەکر (Glucose Levels) لە لەشیاندا دوای ڕۆژوو دابەزی لەچاو ئەو ڕێژەیەی پێش ڕۆژوو گرتن هەیان بوو، هەروەها بڕی ئەو (ئینسولین)ەی ئەمان بەکاریان دەهێنا (١٠٪) کەمتری کرد لە ڕێژەی ئاسایی لەلای ئەوانەی پشت بە (ئینسولین) دەبەستن بۆ چارەسەر، کێشی ٧ کەسیشیان کەمی کرد.

بەڵام ڕێژەی شەکر لەلای ئەوانەی تری گرووپەکە زیادی کرد، هەربۆیە توێژەرەوەکان ئامۆژگاری ئەو نەخۆشانەیان کرد (واتە ئەوانەی کە پشت بە ئینسولین دەبەستن) کە چاودێری‌یەکی تایبەتی‌یان بۆ بکرێت ئەگەر ویستیان ڕۆژەکانی هەموو مانگەکە بەڕۆژوو بن.

جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە (پشت بە ئینسۆلین نابەستن)

جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە (پشت بە ئینسۆلین دەبەستن)



ئەم وێنەیە ئەو گۆڕانکاریانە روون دەکاتەوە کە لە هەردوو جۆرەکەی نەخۆشی شەکرەدا روودەدات

جۆری دووەم

* پەیدابوونی بەرگری لە دژی ئینسۆلین:
- لە جگەردا و لەشانەکاندا.
- وەرگرتنی گلوکۆز بەهۆی ئینسۆلینەوە لە دوای خواردن لەلایەن شانەکانەوە پەکی کەوتووە، بە تایبەتی لە ماسولکەکاندا.

* زیاد بوونی رژاندنی هۆرمۆنی(گلوکاگۆن):
- دەرپەڕینی گلوکۆز لە جگەرەوە زیاد دەکات، لەگەڵیشیدا وەرگرتنی گلوکۆز لەلایەن شانەکانەوە کەم دەکاتەوە.

* زۆر بە دەگمەن حاڵەتی ترش بوونی خوێنی کیتۆنی (Ketoacidosis) روودەدات.

جۆری یەکەم

* نەبوونی رژاندنی ئینسۆلین (زۆر زۆر کەم).
* زیادبوونی ئەو هۆرمۆنانەی کەکاری پێچەوانە دەکەن، کە دەبنە هۆی:
- زیاد بوونی کردارەکانی: دروست کردنی گلوکۆز (Gluconeogenesis)، وشیبوونەوەی چەوری (Lipolysis)، و دروست بوونی زۆری تەنە کیتۆنییەکان (Ketogenesis).
- نەمانی وەرگرتنی گلوکۆز لەلایەن شانەکانەوە.
- دەبێتە هۆی روودانی حاڵەتی ترش بوونی خوێنی کیتۆنی (Ketoacidosis).
- لەش ناچار دەبێت پرۆتین بەکار بهێنێت بۆ دروست کردنی ووزە و دەبێتە هۆی لاواز بوون.

بەڵام ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە و ئامۆژگاری دەکرێن بەوەی کە بەڕۆژوو نەبن توێژینەوەی (هەڵسەنگاندنی تەواو) دیاری کردوون، کە لەلایەن (د. ریاض سليماني) و هاوڕێکانی پێی هەستان لە ساڵی ١٩٩٨ لەسەر (نەخۆشەکانی شەکرە و ڕۆژووی ڕەمەزان)، کە ئەمانەی خوارەوەن:

١-ئەو نەخۆشانەی مەترسی زیاد بوونی تەنە کیتۆنی‌یەکانیان هەیە لەخوێنیاندا (Prone to Ketosis).

٢-ئەو نەخۆشانەی کە بەرز و نزمیی زۆر و گۆڕانکاری خێرایان هەیە لە ڕێژەی گلوکۆز لە خوێنیاندا.

٣-ئافرەتی دووگیان (سکپڕ).

٤-ئەو منداڵەووردانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

٥-ئەو کەسانەی کە شەکرەیان هەیە و دووچاری کاریگەریی‌یە نەخۆشی‌یە خەتەرناکەکانی (موزاعەفاتەکانی) بوون وەك: سست بوونی گورچیلەکان (الفشل الكلوي) و سنگە کوژە (الذبحة الصدرية).

٦-ئەو نەخۆشانەی تر کە شەکرەیان هەیە و نەخۆشی خەتەرناکی تریان هەیە، وەك: ژەهراوی بوونی خوێنی زۆر (التسمم الدموي الشديد Sever Sepsis)، یان سست بوونی خەست بووەوەی دڵ (Congestive Heart Failure).

هەروەها توێژینەوە نوێکان سەلمانوویانە کە: هیچ گۆڕانکاری نەخۆشی (پاثولۆجی) و موزاعەفاتی کلینیکی لەسەر ئەو نەخۆشانەی کە شەکرەیان هەیە و ڕۆژووی ڕەمەزان دەگرن روونادات، بە تایبەتی لەم پێکهاتە و ئاوێتانەدا:

گلوکۆزی ناو خوێن، هیمۆگلۆبینی (C. Peptide AIC)، ئینسۆلین، (Frnco Seamine)، کۆلیسترۆڵ، چەوری سیانی گلیسرۆڵ، و کێشی لەش.

لەگەڵ ئەمەشدا دەبێت ئاگاداری ئەوە بین کە زۆر پێویستە ئەو نەخۆشانە گرنگی تەواو بدەن بە ڕێك خستنی بڕی دەرمانەکانیان، و بەردەوام بن لەسەر چالاکی ڕۆژانەیان، و ڕێك و پێك بن لە پابەند بوون بە ڕژێمەکانی خواردنیانەوە، بە تایبەتی ئەو نەخۆشانەی کە ئینسۆلین بەکار دێنن.

ئێستاش با بە کورتی باسی: کاریگەریی ڕۆژوو بکەین لەسەر هەندێك لەو پێکهاتانەی لەسەرەوە ئاماژەمان پێدان لەلای نەخۆشی شەکرە:

گلوکۆزی خوێن:

زوربەی نەخۆشەکان گۆڕانکارییەکی ئەووتۆ لە ئاستی گلوکۆز تێیاندا ڕووی نەدا، بەڵام لە هەندێك نەخۆشدا نزم بوونەوە و بەرز بوونەوە ڕوویدا، کە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ جۆری خۆراکی بەکارهێنراو لەلایەن ئەو کەسانەوە، و ناڕێکییان لە بەکارهێنانی دەرماندا، و زۆر خواردنیان لەدوای ڕۆژوو شکاندن، یان کەم بوونەوەی چالاکی لاشەییان، هیچ جۆرە کاریگەرییەکی توندی ڕۆژوو لەسەر ڕێژەی گلوکۆز (بە زیاد بوون یان بە کەم بوون) لەم نەخۆشانەدا کە بەڕۆژوو دەبوون تۆمار نەکرا، مەگەر لە هەندێك کەسدا نەبێت کە زیادڕەوییان لە بەکار هێنانی دەرماندا دەکرد.

هیمۆگلۆبینی (HB AIC):

بە گشتی گۆڕانکاری باش و بەرەو پێش چوون لە لێکۆڵینەوەکان دەربارەی ئاستی خەستیی هیمۆگلۆبین (Glycated HB)دا ڕوویدا، و هەروەها بڕی فرەکتۆز ئەمین، و ئینسولین، و (C. Peptide)، هیچیان گۆڕانکارییەکی ئەووتۆیان تێدا ڕوونەدا لە پێش و لە کاتی ڕۆژوودا.

زۆربەی نەخۆشەکانی شەکرە لە جۆری یەکەم و دووەم یان گۆڕانکاری تێیاندا ڕووی نەدا یان نوقسانییەکی کەم تێیاندا ڕوویدا لە خەستیی کۆلیسترۆڵی گشتی و چەوری سیانی گلیسرۆڵدا.

زۆر بە دەگمەن لە کەسانی تەندروستدا زیادبوون ڕوودەدات لە ئاستی کۆلیسترۆڵ لە ڕەمەزاندا، و توێژینەوە تاقیکارییەکان سەلماندوویانە کە زیادبوونێکی کەم ڕوودەدات لە ئاستی کۆلیسترۆڵی چڕیی بەرزدا لەلای ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە و لە ڕەمەزاندا بەڕۆژوو دەبن (کە ئەمە کاریگەرییەکی سوودبەخشە وەك پێشتر باسمان کرد)، تەنها یەك توێژینەوە باسی ئەوە دەکات کە زیاد بوون ڕوودەدات لە کۆلیسترۆڵی چڕیی نزمدا و

کەمبوون لە کۆلیسترۆڵی چڕیی بەرزدا، کە ئەمە ئاماژە دەدات بۆ گرنگی کۆنترۆڵ کردنی فاکتەرە کاریگەرەکان لە نەخۆشی شەکرەدا، وەك: بڕەکانی دەرمان، و ڕژێمی خواردن، و چالاکی لاشەیی، و جێگیر کردنی ئەم فاکتەرانە، بۆ ئەوەی ئاکامی ووردمان لەسەر کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر چەوری‌یەکاندا دەست کەوێت.

سەبارەت بە کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر کریاتینین و ترشی یۆریك لە پلازمای خوێندا، و هەروەها ئاستی نایترۆجین یۆریا و پرۆتین و ئەلبۆمین و ئەنزیمەکانی ئەلانین و ئەسپارتەیت و ئەماینۆ ترانسفیرەیز، هیچ کاریگەری‌یەکی بەرچاوی ڕۆژوو لەسەریان دەرنەکەوت، بەڵام زیاد بوونێکی زۆر کەم لە هەندێك لە پێکهاتە کیمیایی‌یەکانی خوێندا رووی‌دا، کە هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ووشك بوونەوە و ڕاهاتنی لەش بە کرداری نواندنی خۆراك و هیچ جۆرە کاریگەری‌یەکی کرداری‌یان نی‌یە.

کێشی لەش:

زوربەی لێکۆڵینەوەکان کەمبوونێکیان سەلماند لە کێشی لەشدا لە کەسانی ئاسایی‌دا، کە لە نێوان (٧,١کغم بۆ ٧,٣کغم)دا بوو، ئەم کەمبوونە لە کەسانی قەڵەودا زیاتر بوو وەك لە کەسانی ئاسایی یان ئەوانەی کە کێشیان لە ڕادەی ئاسایی کەمترە، سەبارەت بەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە توێژینەوەکان جیاوازی‌یان هەیە لە کەم کردنی کێشی ئەماندا، هەندێك لە توێژینەوەکان باس لە زیاد بوونێکی کێش دەکەن بەڵام هەندێکی تریان نە زیاد بوون و نە کەم بوون باس ناکەن، کە هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو خواردنەی کە لە نێوان بەربانگ و پارشێودا دەخورێت و نەبوونی جووڵە و چالاکی لەلای هەندێکی تردا بەهۆی ترسیان لە دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێنیاندا.

لە ئاکامی ئەو توێژینەوانەی کە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەنجام دراون لەم دوو دەیەی ڕابوردوودا، دەتوانین ئەم ئەنجامانەی خوارەوەی لێکورت بکەینەوە:

١) ڕۆژوو قەدەغەیە لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا:

ا- هەموو حاڵەتەکانی (Hrittle) کە جۆرێکە لە نەخۆشی شەکرە.
ب- ئەو حاڵەتانەی کە کۆنترۆڵی شەکرەکەیان لاوازە، یان ئەوانەی لە کاتی ڕۆژوودا کۆنترۆڵ ناکرێن، جا چ لە جۆری یەکەم یان لە جۆری دووەم بێت.
ج- ئەو نەخۆشانەی کە ئامۆژگاریی وەرناگرن، سەبارەت بە ڕژێمی خۆراک بێت یان بەکارهێنانی دەرمان یان چالاکی‌یە لاشەیی‌یەکان.
د- ئەو نەخۆشانەی کە کاریگەریی خراپی شەکرە تێیاندا دەرکەوتووە، وەك: سنگە کوژە (الذبحة الصدرية) یان بەرز بوونەوەی کۆنترۆڵ نەکراوی پەستانی خوێن.
هـ- ئەو نەخۆشانەی کە پێشتر تەنە کیتۆنی‌یەکان لە لەشیاندا بەرز بووەتەوە و ببووە هۆی دروست بوونی حاڵەتی ترش بوونی خوێنی کیتۆنی بۆیان (Ketoacidosis).
و- ئەو ئافرەتە دوو گیانانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.
ز- ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە و تووشی هەوکردنی دووبارەبوو بوون.
ح- ئەو نەخۆشانەی کە تووشی دوو نۆرە یان زیاتری کەمبوون یان زیاد بوونی شەکری خوێن بوون.

٢) هەموو نەخۆشەکانی تر بواریان پێدەدرێت بە ڕۆژوو گرتن، و بە تایبەتی ئەو نەخۆشانەی کە ئامۆژگاری‌یە پزیشکی‌یەکان وەردەگرن، هەروەها هانی ئەو نەخۆشانەی شەکرە دەدرێت کە کێشیان زیادە و لە جۆری دووەمن (واتە ئەوانەی کە پشت بە ئینسولین نابەستن) بێجگە لە ئافرەتی دووگیان و شیردەر بەوەی کە بەڕۆژوو بن، بە کورتی زوربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە بێزیانە لەڕووی تەندروستی‌یەوە بەو مەرجەی کە وریایی و ئاگاداریی خۆراکی و دەرمانی هەبێت.
زوربەی نەخۆشەکانی جۆری دووەم دەتوانن بە دڵنیایی‌یەوە بەڕۆژوو بن، و تەنانەت هەندێك کات نەخۆشەکانی جۆری یەکەمیش دەتوانن بەڕۆژوو بن بە

مەرجێك ئاگاداریی و ڕێك وپێكی هەبێت لە خۆراك و بەكارهێنانی دەرمان و هەستان بە جووڵە و چالاكی‌یەكانیان، كە كۆنترۆڵ كردنی ئەم شتانە كارێكی گرنگە بۆ ڕۆژوو گرتن.

كاریگەریی ڕۆژوو لەسەر سكپڕی و شیردان

توێژینەوەیەك لە دێیەكی موسوڵمانی ڕۆژئاوای ئەفریقادا ئەنجامدرا بۆ زانینی كاریگەریی ڕۆژووی ڕەمەزان لەسەر زیندە چالاكی‌یەكان لەلای ژنانی سكپڕ و شیردەر، توێژەرەوەكان بینی‌یان كە هەموو شیردەرەكان لەو دێیەدا، و ٩٠٪ی سكپڕەكانیش هەموو مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبوون، پێوانەی ئەم شتانەیان لە خوێندا بۆ كرا: گلوكۆزی پلازما، ترشە چەوری‌یە سەربەستەكان، چەوری سیانی گلیسرۆڵ، تەنە كیتۆنی‌یەكان، و پێكهاتەی: (بێتا هایدرۆكسی بیوتیرەیت Beta Hydroxy Butyrate)، و ئەلانین، و ئینسۆلین، و گلوكاگۆن، و ئاستی هۆرمۆنی ثایرۆكسین (T3)، نموونەكان لە كاتژمێر ٧ی بەیانی و ٧ی ئێوارە لە (٢٢) ئافرەتی دووگیان، و ١٠ ئافرەتی شیردەرەوە، ١٠ ئافرەتی تر كە نە سكپڕ و نە شیردەر بوون وەردەگیران –ئەمانە وەك گرووپێكی بەراورد كردن–، ئەنجامەكان بەراورد دەكران لەگەڵ ئەو پێوانانەی كە دیاری كرا بوون بۆ ئەم ئاوێتانە پاش وازهێنانی سروشتی لە خواردن بە درێژایی شەو لە غەیری ڕۆژەكانی ڕەمەزاندا، ئەنجامە كۆتایی‌یەكان بەم شێوەیە بوون:

١- پێوانەكانی ئەم ماددانە جیاوازی نەبوو لە گرووپەكەی بەراورد كردن (واتە ئەو ئافرەتانەی نە سكپڕ و نە شیردەر بوون)، لەگەڵ ئەو ناڕەحەتی‌یە زۆرەی ئافرەتی شیردەر تووشی دەبێت بەهۆی شیردان و ناڕەحەتی ڕۆژوو بوونیش بۆ ماوەیەك كە لەوانەیە بگاتە (١٩) سەعات.

٢- ڕێژەی گلوكۆز لە قۆناغە كۆتایی‌یەكانی سكپڕی‌دا (١١ ± ٣,٠١ میللی مۆڵ لە لیترێكدا) بوو كە لە هەموو گرووپەكانی تر كەمتر بوو.

٣- ئاستی ترشە چەوری‌یە سەربەستەكان و تەنە كیتۆنی‌یەكان (بێتا هایدرۆكسی بیوتیرەیت) لەلای ئافرەتە دووگیانەكان بەرزتر بوو لە كاتی ڕۆژووی

ڕەمەزاندا، ئاستی (ئەلانین)یش کەمتر بوو لە قۆناغە کۆتاییەکانی سکپڕیدا لەچاو ئەوانەی لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا بوون، لێرەوە توێژەرەوەکان ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە کردارەکانی رووخاندن و تێکشکاندن لە قۆناغە کۆتاییەکانی سکپڕیدا خێراتر دەبن تەنیا لە کاتی مانگی ڕەمەزاندا، لێرەوە هەندێك لە شوێنەوارەکانی برسی کردن دەردەکەون، کە هۆکاری نوقسانی و کەمیی لە شەکری خوێنیاندا گێڕایەوە بۆ کەمیی توانا و دەرامەتی ئابووری کە دانیشتوانی ئەو شوێنانە پێوەی دەناڵێنن.

هەروەها (د.سمیر عباس) و هاوڕێکانی لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (شا عبدالعزیز) لە (سعودیە) ساڵی ١٩٨٦ توێژینەوەیەکیان سازدا بە مەبەستی زانینی کاریگەریی رۆژووی ڕەمەزان لەسەر ئافرەتە دووگیانە سعودییەکان، ئەویش بە لێکۆڵینەوەی ٤ فاکتەر لە خوێنیاندا. کە بریتی بوون لە: رێژەی هیمۆگلۆبین، ژمارەی خڕۆکە سوور و سپییەکانی خوێن، رێژەی هیماتۆکریت (.P.C.V)، هەروەها شیکار کردنی ١٢ پێکهاتەی کیمیایی تریش لە پلازمای خوێنیاندا، کە ئەمانە بوون: صۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کلۆراید، یۆریا، کریاتینین، و ئەنزیمەکانی جگەر (S.G.P.T., S.G.O.T., Alkaline Phosphatase)، بیلیرۆبین (Bilirubin)، پرۆتینەکان، کۆلیسترۆڵ، گلوکۆز، و کۆرتیزۆڵ.

توێژینەوەکە لەسەر ١٠٠ ئافرەتی دووگیانی بەڕۆژوو و ٥٠ ئافرەتی دووگیانی رۆژوو نەبوو وەك گرووپێکی بەراورد کردن ئەنجامدرا، تەمەنیان لە نێوان (١٧-٣٧) ساڵدا بوو، و سکپڕییەکانیان لە قۆناغی جیاوازدا بوو و باری تەندروستییان ئاسایی و زۆر باش بوو، و لەیەکەوە نزیك بوون لە باری ئابووری و کۆمەڵایەتییەوە، شیکاری ئەم پێکهاتانە و دیاری کردنی پێوانەکانیان لە هەموو قۆناغەکانی سکپڕیدا ئەنجامدرا: لە سێ مانگی یەکەم و سێ مانگی دووەم و سێ مانگی کۆتاییش، ئەویش بۆ زانینی کاریگەریی رۆژوو لەسەر قۆناغە جیاوازەکانی سکپڕی، گۆڕانکارییەکی گرنگ روویدا لە چوار پێکهاتەدا لەلای ئافرەتە دووگیانە رۆژوو گرەکان، کە بریتی بوون لە: دوو ئەنزیمی جگەر

(S.G.P.T., S.G.O.T.)، و بیلیرۆبین و کلۆراید، ئەنزیمی جگەر لە جۆری (S.G.P.T.) لە ئاستی ئاسایی خۆی دابەزی و ئەم دابەزینە لە سێ مانگی یەکەمدا زۆر بوو، ئەنزیمی جۆری (S.G.O.T.)یش لە سێ مانگی یەکەمدا زیادی کرد و مانگەکانی تریش لە بەرزی‌یەکی کەمدا مایەوە، بیلیرۆبین دابەزی بەشێوەیەکی بەرچاو لە سێ مانگی یەکەمدا و رێژەکەی جێگیر نەبوو لە مانگەکانی تردا، هەروەها کلۆریش دابەزی کە ئەم دابەزینە بەردەوام بوو لە هەموو مانگەکانی سکپڕی‌دا.

گۆڕانکاری گرنگی تریش لە سێ پێکهاتەی تردا رووی‌دا: رێژەی (کریاتینین) دابەزی بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمدا، و بەرز بوونەوەیەکی هێواشیش رووی‌دا لە ئەنزیمی فۆسفاتی تفت (Alkaline Phosphatase) و لە رێژەی (کۆلیسترۆڵ)دا لە سێ مانگی یەکەم تا کۆتایی سکپڕی، گۆڕانکاری کەم و ناگرنگ لە سێ پێکهاتەی تریشدا رووی‌دا: دابەزینێکی کەم لە ژمارەی (خڕۆکە سوورەکانی خوێن)دا رووی‌دا، بەڵام رێژەی (هیمۆگلۆبین) بە جێگیریی و نەگۆڕی مایەوە لە هەموو مانگە جیاوازەکانی سکپڕی‌دا، (خڕۆکە سپی‌یەکانی خوێن)یش بە رێژەیەکی کەم ژمارەیان لە راددەی ئاسایی دابەزی و زۆر بە کەمیش لە دابەزیندا بوو بەدرێژایی مانگەکانی سکپڕی، (کۆرتیزۆڵ)یش کەمێك زیادی کرد، و ئەم زیاد بوونەش تا کۆتایی سکپڕی بەردەوام بوو، هیچ جۆرە گۆڕانکاری‌یەکی ئەوتۆ رووی نەدا لە حەوت فاکتەری تردا، کە بریتی بوون لە: هیمۆگلۆبین، پێوانەی قەبارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، یوریا، صۆدیۆم، پۆتاسیۆم، پرۆتینی گشتی، و شەکری خوێن.

پاشان توێژەرەوەکان وتیان: ئەو گۆڕنکاری‌یانەی روویاندا لەو ١٠ فاکتەرەی یەکەمدا، لە چوارچێوەی سنووره ئاسایی‌یەکانی پێوانە تاقی‌کاری‌یەکان دەرنەچوون، کە هەندێك لەم گۆڕانکاری‌یانە لەوانەیە سوودبەخش بن، و هەندێکی تریان لەوانەیە زیانبەخش بێت ئەگەر بێتو ئەو ئافرەتە دووگیانە نەخۆشی تری هەبێت.

تێکڕای گشتی ئەم توێژینەوەیە ئەوەی بۆ سەلماندین کە ڕۆژووی ئیسلامی بچووکترین زەرەر ناگەیەنێت بە ئافرەتی دووگیانی لەش ساغ.

کاریگەریی ڕۆژووی ئیسلامی لەسەر کێشی لەش

توێژینەوە پزیشکی یەکان لەم بوارەدا جیاوازن، هەندێکیان کاریگەری یەکی گرنگی بۆ سەلماندووین و هەندێکی تر نەیسەلماندووە، لە توێژینەوەیەکدا کە (فیدایل Fedail) و هاوڕێکانی پێی هەستان و لە گۆڤاری خۆراکزانی پزیشکی ئەمریکی (Am J Clin Nutr)دا بڵاوکرایەوە، کە لەسەر (٢٨) کەسی تەندروست پێی هەستان کە ڕۆژووی ڕەمەزانیان گرتبوو.

سەلماندیان کە کەمبوونێکی کێشی لەش هەیە لە هەموو ڕۆژوو گرەکاندا کە گەیشتە (١,٨ ± ٦٦ کیلۆگرام) بۆ هەموو گرووپەکە، بەڵام ئەو توێژینەوەیەی کە (د. شکری) پێی هەستا لەسەر (٣٠) کەسی پیاو و ئافرەت (١٩ ئافرەت و ١١پیاو). ئەم توێژینەوە کەمکردنێکی بەرچاوی تۆمار نەکرد لە کێشی پیاوەکاندا، تەنیا کەم کردنی چەند ئافرەتێك نەبێت کە هۆکاری ئەم کەم کردنەی گێڕایەوە بۆ ڕوودانی عادەی مانگانە لەو ئافرەتانەدا.

بە گشتی دەتوانین بڵێین کە ئەم توێژینەوانە ئەو جێگیری یە دەسەلمێنن کە ڕۆژووی ئیسلامی بە کردارەکانی بنیاتنان و تێك شکاندنی دەبەخشێت لە لەشدا، و ئەو بڕە کەمەی کێش کە لەش لە دەستی دەدات لەوانەیە زۆر گرنگ و پێویست بێت بۆ پاراستنی تەندروستی.

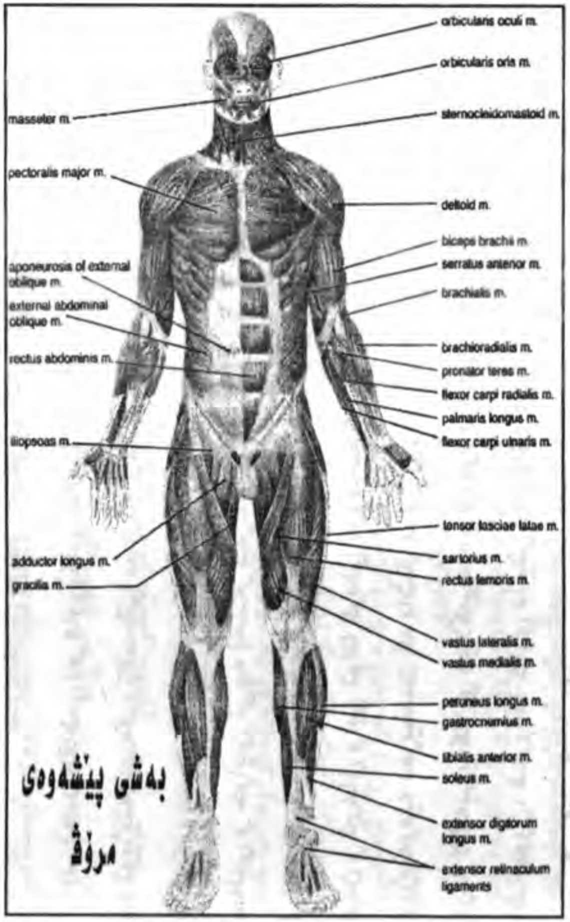
کە پێویستە لەمەودا تیشکی زیاتر بخرێتە سەر ئەم بابەتە و توێژینەوە بکرێت لەسەر کاریگەریی ڕۆژووی ئیسلامی لەسەر نەخۆشی قەڵەوی، ئەمەش ئەو داواکاری یەیە کە (د. ریاض سلیمانی) لە توێژینەوەیەکی دا بە ناونیشانی: ڕاستی یەکانی ڕۆژووی ڕەمەزان لە نەخۆشی و لەش ساغی دا (حقائق صیام رمضان في الصحة و المرض) لە پزیشکانی داوا دەکات.

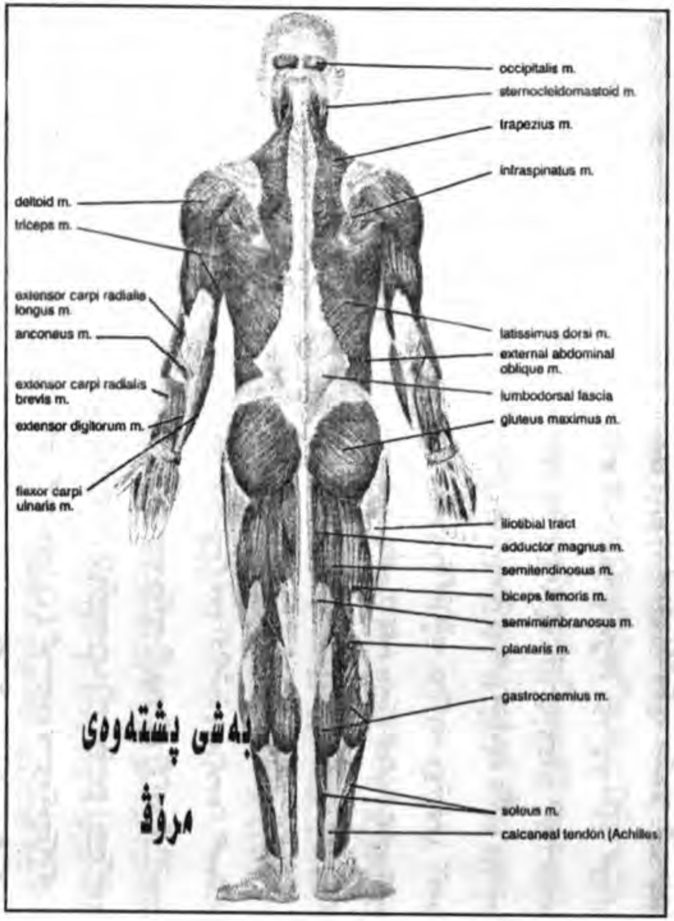
کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر ئەرکە لاشەیی‌یەکان

(د. احمد القاضي) و هاوڕێکانی لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەستان بە توێژینەوەیەکی زانستی سەرنج ڕاکێش کە تێیدا بە بەڵگەی زانستی بەڵگەنەویست سەلماندی کە: ڕۆژووی ئیسلامی هیچ جۆرە کاریگەری‌یەکی سەلبی و خراپی نی‌یە لەسەر ئەرك و توانا ماسولکەیی‌یەکان و توانای بەرگە گرتنی ئەرکە هیلاك کەرە لاشەیی‌یەکان، و بە هیچ جۆرێك نابێتە هۆی هیلاك کردن و ئیرهاق و بێ توانا کردنی مرۆڤ، بەڵکو بە پێچەوانەوە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەریخست کە باشتر بوون ڕوودەدات لە توانای تەحەممول کردنی ئەرکە لاشەیی‌یەکان و هیلاکیی‌دا، و لێرەوە دەرکەوت کە توانا ماسولکەیی‌یەکان باشتربوون، هەروەها کاری دڵیش لەم کاتەدا لە ڕۆژوودا باشتر دەبێت، باشتر بوونێکی کەمیش لە پلەی هەست کردن بە هیلاکی‌دا ڕووی‌دا.

توێژینەوەکە لەسەر (٢٠) کەسی خۆبەخشی تەندروست (٨مێینە و ١٢نێرینە) ئەنجامدرا، تەمەنیان لە نێوان (١٢-٢٥) ساڵدا بوو، پلەی ئەرکی لاشەیی و کاری دڵ لەلای خۆبەخشەکان پێش ڕەمەزان پێورا و لەکاتی هەفتەی سێیەمی ڕەمەزاندا بەپێی ئەم ڕێگەیەی خوارەوە:

پێش ڕەمەزان بە دوو هەفتە پلەی چالاکی دڵ لەگەڵ هیلاکی‌دا پێورا بەپێی بەرنامەی باڵك (Balk)، کە بریتی‌یە لە ڕاهێنانێك کە بە ئامێرێکی ڕۆیشتن دەکرێت و بەرەو زیاد بوون دەڕوات و بەخێرایی (٤,٣) میلە لە سەعاتێکدا، هەموو ٢دەقیقە جارێك خێرایی‌یەکەی بە پلەی (٢,٥٪) زیاد دەکات، لەناوی‌دا ئامێرێك هەیە بۆ پێوانی ئۆتۆماتیکی لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و هەروەها ئەنجامدانی خەتکێشانی دڵ (تخطيط القلب)، ئەم پشکنینە بەردەوام دەبوو تاوەکو خۆبەخشەکە دەگەیشتە پلەی هیلاك بوونی تەواو و هەستکردن بە تێکشکان، کە بە پێوەری بورج (BORG) دیاری دەکرا، کە ئەمیش پلەکەی دیاری دەکرێت بە هەست کردن بە تەنگە نەفەسی و هیلاك بوونی قاچەکان، ئەم پێوەرە (BORG) بە ژمارە دیاری دەکرێت لە سفرەوە تا (١٠).





کۆئەندامی
ماسولکەی
لەشی مرۆڤ
(کۆئەندامی
جووڵە)،
کە ماسولکەکانی
بەشی پێشەوە
و بەشی دواوەی
تێدا دەرکەوتووە

ئەمە پشکنینی یەکەم بوو پێش رەمەزان بە ٢هەفتە ئەنجامدرا بۆ دیاری کردنی ئاستی هەرە بەرزی توانای هەر خۆبەخشێك، پێش رەمەزان بە یەك هەفتە پشکنینی دووەم بۆ هەر خۆبەخشێك کرا، ئەویش بۆ تاقی کردنەوەی توانای لاشەیی و توانای دڵ لەژێر بارودۆخێکدا کە یەکسانە بە (٨٥٪)ی هەرە توانای لاشەیی، کە ئەمە پێی دەوترێت قۆناغی (توانای جێگیر-الجهد الثابت) بۆ هەر یەکێك لە بەشداربووان.

لەم پشکنینەدا پێوانەی زۆرترین کات کرا کە هەر خۆبەخشێك تەحەمولی کرد و تەواوی کرد لەگەڵ پێوانەی پلەی کاری دڵ و پلەی هەست کردن بە هیلاکیی (ئەویش لەرێی پلەی تەنگە نەفەسی و هیلاك بوونی قاچەکان لە کۆتایی پشکنینەکەدا)، لە هەفتەی سێیەمی رەمەزانیشدا پشکنینی سێیەم ئەنجامدرا بۆ زانینی پلەی توانا لاشەییەکان، کە ئەنجامەکانی ئەم پشکنینەی سێیەم (لە کاتی رۆژوودا) پێوانە کرا لەگەڵ ئەنجامەکانی پشکنینی دووەم (لە پێش رەمەزان)، ئەویش بەپێی ئەم بنەما و ستانداردانەی خوارەوە:

١- ئەو ماوە زەمەنییەی کە خۆبەخشەکە تەواوی کرد لەسەر ئامێری رۆیشتنەکە.

٢- پلەی توانا و کاری دڵ لە کۆتایی پشکنینەکەدا، ئەویش بە زانینی خێرایی لێدانی دڵ و دەرەنجامی: پەستانی خوێن کە لێکدرا لە خێرایی دڵ.

٣- پلەی هیلاك بوونی لاشەیی ئەویش لەرێی هەست کردن بە تەنگەنەفەسی و هیلاکیی قاچەکان، کە پشکنینەکان لە کاتی عەسردا ئەنجام دران و لە بارودۆخێکی هاوشێوەدا، کە تەنها جیاوازی نێوان پشکنینی دووەم و سێیەم ئەوەبوو کە ئایا خۆبەخشەکە بەرۆژوو بوو یان نا.

لەرێی بەکارهێنانی کۆمپیوتەرەوە ئەنجامەکان بە شێوەیەکی ژمێریاری دەرهێنران، ئەویش بە بەراورد کردنی ئەنجامەکانی پشکنینی سێیەم بە ئەنجامەکانی دەرچوو لە پشکنینی دووەمەوە بە رێگای بەکار هێنانی یاسای ژمێریاری (T-Test)، ئەنجامەکان بەم شێوەیە بوون:

١-ماوەی ڕاهێنان کە خۆبەخشەکان تەواویان کرد لەسەر ئامێری ڕۆیشتنەکە لە (٧,٣ ± ١٠,٢) دەقیقەوە لە پێش ڕەمەزاندا زیادی کرد بۆ (٨,١٦ ± ١٤,٤) دەقیقە لە کاتی ڕەمەزاندا، واتە توانایان بە ڕێژەی (٦٥٪) باشتر بوو، هەروەها ماوەی ڕاهێنانەکە بە گشتی لە کاتی ڕۆژوودا سێ ئەوەندە بوو وەك لەوەی پێش ڕۆژوو گرتن، واتە (٢٠٠٪) باشتر بوو لەلای (٣٠٪)ی خۆبەخشەکان و ماوەی ڕاهێنان (٧٠٪) باشتر بوو لەلای (٤٠٪)ی خۆبەخشەکان وەك لەوەی پێش ڕۆژوو گرتن.

٢-خێرایی لێدانی دڵ دابەزی لە (١٧٠ ± ١٧,٧) لێدان لە دەقیقەیەکدا لە پێش ڕەمەزاندا بۆ (١٥٩ ± ٢٢.٣) لێدان لە دەقیقەیەکدا لە کاتی ڕۆژوودا، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە خێرایی لێدانی دڵ بەڕێژەی (٦٪) باشتر بوو.

٣-دەرەنجامی لێدانی پەستانی خوێن لە خێرایی لێدانی دڵ: لە (٢٤٤٤١ ± ٣٧٩٧) لێدان/ دەقیقە/ میللیمەتر جیوە لە پێش ڕەمەزاندا دابەزی بۆ (٢١٢٣٢ ± ٣٩٧٢) لێدان/ دەقیقە/ میللیمەتر لە کاتی ڕۆژوودا، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە بە ڕێژەی (١٢٪) باشتر بوو.

٤-پلەی هەست کردن بە تەنگە نەفەسی لە (٥,٦ ± ٢,٣) پلەوە لە پێش ڕەمەزاندا دابەزی بۆ (٥,٩ ± ٢,٢) پلە لەکاتی ڕۆژوودا، واتە بەڕێژەی (٩٪) باشتر بوو.

٥-پلەی هەست کردن بە هیلاکی قاچەکان لە (٦,١ ± ٢,٥) پلەوە لە پێش ڕەمەزاندا دابەزی بۆ (٥,٤ ± ٢,٥) پلە لەکاتی ڕۆژوودا، واتە بەڕێژەی (١١٪) باشتر بوو.

لێرەوە بە بەڵگەی زانستی باوەڕپێکراو سەلما کە ڕۆژووی ئیسلامی هیچ جۆرە کاریگەری‌یەکی سەلبی و خراپی لەسەر کاری ماسولکەکان و توانای بەرگەگرتنی هیلاکی لاشەیی نی‌ی.

ڕۆژوو و وەچە خستنەوە و پیتاندن لەلای پیاو

(د. سمیر عباس) و (د. عبدالله باسلامة) لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (شا عبدالعزیز) لە ساڵی ١٩٨٦دا هەستان بە توێژینەوەیەك لەسەر ٢١پیاو کە هەشتیان تەندروست بوون و ١٠کەسیان حاڵەتی کەمیی تۆو (الحیوانات

المنوية)يان هەبوو (Oligospermia)، سيانيشيان تۆويان نەبوو (Azospermia)، نموونە لە خوێن و (مەنی)یان وەرگیرا لە کاتی مانگەکانی: (شەعبان و رەمەزان و شەووال)دا، ئەویش بۆ شیکردنەوەی (مەنی) و ئەم هۆرمۆنانەی خوارەوە:

- تێستۆستیرۆن (Testosterone).
- پرۆلاکتین (Prolactin).
- هۆرمۆنی (L. H.)ی ژێر مێشکە رژێن.
- هۆرمۆنی (F.S.H.)ی چالاك کەری هێلکۆکەکان لە ژێرمێشکە رژێنەوە.

ئەویش بۆ زانینی کاریگەریی رۆژوو لەسەر توانای وەچەخستنەوە و پیتاندن لەلای پیاو، ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریخست کە: گۆڕانکاری گرنگ روودەدات لە کەسانی تەندروستدا و کاری هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن (Testosterone) باشتر دەبێت، بەلام بەرز بوونەوەیەکی گرنگ لە ئاستەکەیدا رووی نەدا لە کاتی سێ مانگی توێژینەوەکەدا، هەروەها قەبارەی تۆوەکان و ژمارەیان بە گشتی لە مانگی رەمەزاندا بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بووەوە، و توێژەرەوەکان تێبینی ئەوەیان کرد لە سەرژمێرییەکانی نەخۆشخانە فێرکارییەکەوە کەوا حالاتی سکپڕی دەگاتە لوتکە لە مانگی شەووالدا، هەروەها بینرا کە رێژەی تۆوە زیندووەکان بەرز بووەوە و رێژەی تۆوە مردووەکان نزم بووەوە لە مانگی رەمەزاندا.

هۆرمۆنی هاندەری هێلکۆکەکانیش (F.S.H.) بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات لە مانگی رەمەزاندا، لەچاو ئاستیدا لەپێش رۆژوو لە کەسانی ئاساییدا، کە ئەم هۆرمۆنە پەیوەندی هەیە بە دروست کردنی هۆرمۆنەکانی نێرینە (ئیستیرۆیدییەکان) لە شانەکانی گوندا و دەتوانین زیاد بوونی ئاستی تێستۆستیرۆن بگێڕینەوە بۆ گۆڕان لە ئاستی ئەم هۆرمۆنەدا، هەروەها هۆرمۆنی (L. H.)یش بەشێوەیەکی بەرچاو زیادی کرد لە کاتی رۆژوودا و پاش رۆژوو ئاستەکەی نزم بووەوە ئەمە لە کەسانی ئاساییدا، بەلام لەو کەسانەدا کە کەمیی

تۆو یان تۆویان هەر نەبوو ئەم هۆرمۆنە کەمی کرد، ئەم هۆرمۆنە پەیوەندی هەیە بە بەرهەم هێنانی تۆوە زیندووەکان لە گوندا، سەبارەت بە هۆرمۆنی پرۆلاکتین بەرز بوونەوە تۆمار کرا لە ئاستیدا لە کاتی رەمەزان و لەپاشیدا لە کەسە ئاساییەکاندا، بەلام لەوانەی کەمیی تۆویان هەبوو رێژەکەی دابەزی و لەوانەشدا کە تۆویان نەبوو رێژەکەی زۆر بەرز بووەوە بە بەراورد کردن بە کۆمەڵەکانی تر، کە ئەم هۆرمۆنە کاریگەرییەکی خاوکەرەوەی هەیە لەسەر بەرهەم هێنانی ئەندرۆجینەکانی لە گونەوە دروست دەبن.

دوو توێژەرەوەکە لە کورتەی توێژینەوەکەیاندا گەیشتنە ئەوەی کە رۆژوو کاریگەرییەکی بەسوودی هەیە لەسەر دروست بوون و چالاک کردنی تۆوەکان، ئەویش لە دوو رێرەوەوە: یان لەرێی رێرەوی مێشک – ژێر مێشکە رژێن – گونەکان (Hypothalamo-Pituitary-Testicular)، یان لەرێی کاریگەریی راستەوخۆی لەسەر گونەکان لە پیاودا.

کاریگەریی رۆژووی بەردەوام لەسەر نەخۆشەکانی هەوکردنی شێوە رۆماتیزمی جومگەکان (Rheumatoid Arthritis):

(١٣) نەخۆشی تووشبوو بە نەخۆشی هاوشێوەی رۆماتیزمی (رۆماتۆید Rheumatoid Arthritis) پشکنینیان بۆ کرا پاش بەرۆژوو بوونی تەواو بۆ ماوەی ١هەفتە، ئەویش بۆ زانینی کاریگەریی رۆژووی بەردەوام لەسەر جۆرێك لە خڕۆکە سپییەکانی خوێن بەناوی خانە بێبارگەکان (Neutrophil)، و هەروەها بۆ زانینی رەوتی حاڵەتی نەخۆشییەکە لەلای ئەو نەخۆشانە، ئەنجامەکان بەم شێوەیە بوون:

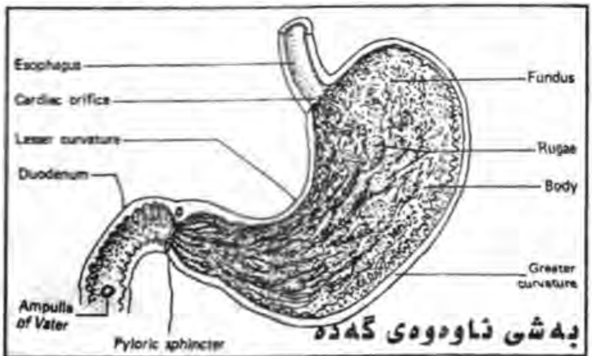
* کێشی نەخۆشەکان بە بڕی (١–٥) کغم کەمی کرد.
* هەوکردن لە جومگەکاندا باشتر بوو، و خێرایی نیشتنیش تێیاندا کەمی کرد.
* لە کاتی رۆژوودا توانای کوشتن و لەناو بردنی بەکتریاکان زیادی کرد.

توێژینەوەکە ئەوەی دەرخست کە پەیوەندییەك هەیە لە نێوان باش بوونی هەوکردنەکانی جومگەکان و زیاد بوونی توانای خڕۆکە سپییە بێبارگەکان لە

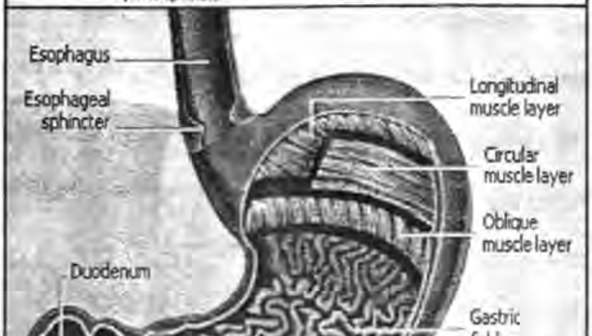
خوێندا (**Neutrophil**) بۆ لەناو بردنی بەکتریا و باشتر بوونی باری کلینیکی نەخۆشەکانی رۆماتۆید لەگەڵ بەرۆژوو بوونی بەردەوامدا.

کاریگەریی رۆژوو لەسەر هەوکردنی گەدە (قرحة المعدة):

توێژەرەوەکان (معظم، وعلي، و حسين) لە ساڵی ١٩٦٣دا توێژینەوەیەکیان سازدا، کە مەبەست لێی بریتی بوو لە زانینی کاریگەریی رۆژووی رەمەزان لەسەر ترشێتی گەدە (زیاد بوون یان کەم بوونی ترشێتییەکەی)، توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت کە ترشێتی لە گەدەدا هاوبارگە و هاوسەنگ بوو (**Isochlorhydria**) لەلای هەموو ئەو نەخۆشانەی کە کەم بوونی ترشێتی (**Hypochlorhydria**) یان زیادبوونی ترشێتی (**Hyperchlorhydria**) گەدەیان هەبوو، کە ئەمە ئەوە دەسەلمێنێت کە رۆژووی رەمەزان دەبێتە هۆی کەم کردنەوە و رێگرتن لە دروست بوونی ترشێتی زیاد لە گەدەدا، کە بریتییە لە هۆکارێکی سەرەکی دروست بوونی قورحە و هەوکردنی گەدە.



بەشی ناوەوەی گەدە



دیوار و پێکهاتەکانی گەدە

توێژینەوەیەکی نوێ کە لەسەر ٩ پیاوی تەندروست ئەنجامدرا وەك گرووپێکی کۆنترۆڵ کە ناوەندی تەمەنیان ٢٥ ساڵ و ناوەندی کێشیان ٧٣,٧ کغم بوو، لەگەڵ گرووپێك کەسی تووش بوو بە نەخۆشی قورحەی گەدەی

چاکەوە بوو، کە ناوەندی تەمەنیان ۳۹ ساڵ و ناوەندی کێشیان (٦٤) کغم بوو، کە ئەم نەخۆشانە پێش گرووپی کۆنترۆڵەکە تاقیکردنەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا لە کاتی رەمەزان و لەدوای مانگی رەمەزان، دەستەی کۆنترۆڵ و سەرپەرشتی توێژینەوەکە پێکهاتبوون لە لیژنەیەکی ئەخلاقی لە کۆلیژی پزیشکی و لیژنەی ئاینی سەنتەری (حەسەنی دووەم) بۆ توێژینەوەی زانستی و پزیشکی لەسەر رۆژووی رەمەزان لە وڵاتی (مەغریب).

لەم توێژینەوەوە دەرکەوت کە بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوە -کە کاتەکەیان جێگیر و دیاری کراو بێت- پەیوەندی هەیە بەو گۆڕانکارییانەی لە ناوەندی ترشی و تفتی گەدەدا (ph) روودەدات، هەروەها لە ماددەی گاسترینی پلازمای خوێندا (Plasma Gastrin)، و ئینسۆلین و گلوکۆز و کالیسیۆم لە خوێندا، هەموو ئەو گۆڕانکارییە بایۆلۆجییانەی کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر کرا خەستی و رێژە سەرەکییەکانیان لە هەموو ماوەی ٢٤ سەعاتەکەدا گۆڕانکارییان بەسەردا هات و بەردەوام دەبوو، وەك: کەم بوونی ترشیی گەدە (Gastric ph)، و زیادبوونی هۆرمۆنی گاسترین لە پلازمادا، و هەندێك لەو گۆڕانکارییانە بۆ ماوەی یەك مانگی تریش دوای رەمەزان بەردەوام بوون.

توێژەرەوەکان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە هەندێك جیاوازی هەیە لە نێوان کەسە تەندروستەکان لە گرووپە کۆنترۆڵەکەدا و لە نێوان ئەو گرووپەی کە نەخۆشی قورحەی چاکەوە بووی دوانزەگرێیان هەبوو، کە ئەم گرووپە زیاتر دووچاری گۆڕانکاری دەبنەوە لە سیستمی خۆراك و نووستنیاندا کە لەوانەیە هۆکارێکی مەترسیدار بێت بۆ دروست بوونی نەخۆشییەکە.

کاریگەریی رۆژووی بەردەوام لەسەر رژێنە جنسییەکان

گۆڤاری (کوێرە رژێنەکان و زیندە چالاکی کلینیکی)ی جیهانی لە ژمارە ٥٣ی ساڵی ١٩٨١دا توێژینەوەی کۆمەڵێك زانا و پزیشکی بڵاوکردەوە، کە تێیدا هەستابوون بە لێکۆڵینەوەی کاریگەریی رۆژوو لەسەر رژێنە جنسییەکان لەلای نێرینە، توێژینەوەکە لە نەخۆشخانەی (ماساتشوستس) لە ئەمریکا سازدرا،

لەسەر شەش کەسی تەندروستی قەڵەو کە تەمەنیان لە نێوان (٢٦-٤٥) ساڵدا بوو، توێژینەوەکە کرا بە ٣ قۆناغەوە:

١- قۆناغی یەکەم قۆناغی هەڵسەنگاندن و کۆنترۆڵ بوو (Control): کە ٣ڕۆژی خایاند، و ئەو کەسانە خواردنی ئاسایی خۆیان درایە بەپێی ئەو سیستەمە ڕۆژانەیەی کە خۆیان پێشتر هەیانبوو.

٢- قۆناغی دووەم: قۆناغی بەڕۆژوو بوون بوو، کە ئەو کەسانە بە تەواوەتی بەڕۆژوو دەبوون بۆ ماوەی ١٠ڕۆژی لەسەریەك، کە ڕۆژووی تەواو ئەوە دەگەیەنێت کە هیچ جۆرە خواردن یان خواردنەوەیەك، چ لە ڕۆژ و چ لە شەودا ڕێنادرێت بەکاری بهێنن، تەنیا ئاوی ڕووت نەبێت کە ڕێیان دەدرا لە ڕۆژ و لە شەودا بیخۆنەوە.

٣- قۆناغی سێیەم: دووبارە خواردن پێدانەوەیان کە بۆ ماوەی ٥ڕۆژی تر بەردەوام بوو.

لە ڕۆژەکانی دوایی‌دا شیکاری خوێنیان بۆ ئەنجامدرا بۆ دیاری کردنی ئاستی هۆرمۆنە جنسی‌یەکان لە خوێنیاندا، ئەویش لەم ڕۆژانەدا:

١- ڕۆژی دووەم: واتە لە کاتی هەڵسەنگاندندا.

٢-ڕۆژی یانزەیەم: واتە لە کاتی ڕۆژوودا، کە دەیکردە ڕۆژی هەشتەمی ڕۆژوو گرتنەکەیان.

٣- ڕۆژی شانزەیەم: واتە لە سێیەم ڕۆژی پێدانەوەی خۆراکدا.

هەروەها شیکاری خوێنیان بۆ دەکرایەوە پاش ئەوەی کە ژێرمێشکە ڕژێنیان ئاگادار دەکرا و هاندەدرا بەهۆی هۆرمۆنی (L.R.H.)، ئەویش لە ڕۆژەکانی سێیەم، و دوانزەیەم، و حەڤدەیەمدا، ئەم هۆرمۆنە جنسییانەی خوارەوە توێژینەوەیان لەسەر ئەنجامدرا:

١- هۆرمۆنی نێرینە، یان تێستۆستیرۆن (Testosterone).

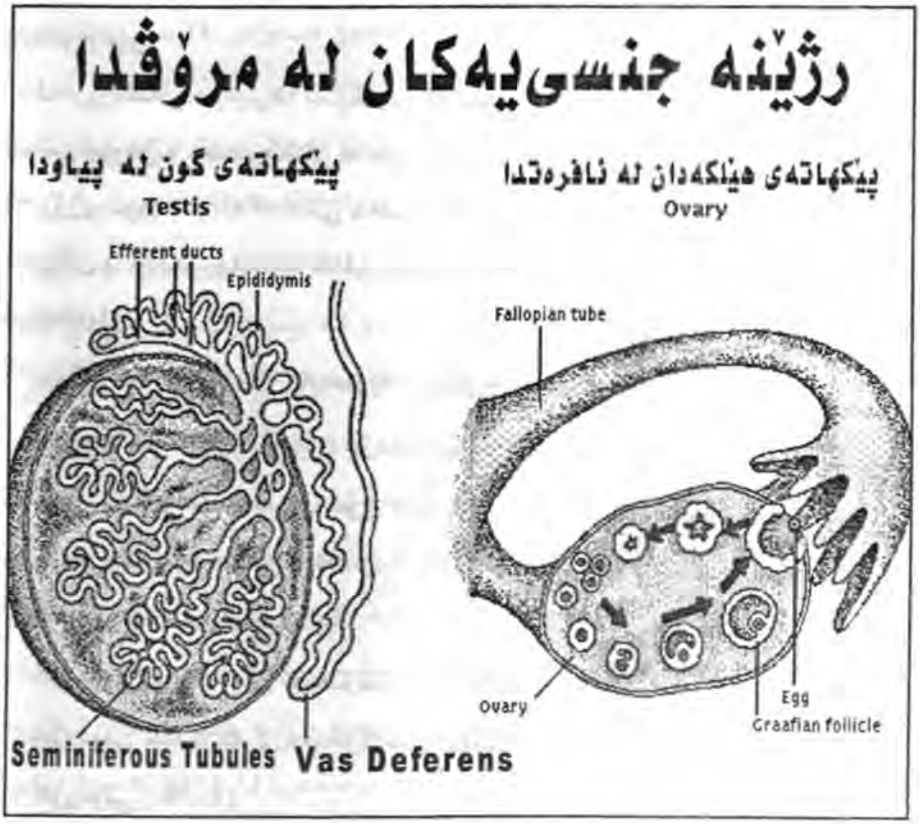
٢- هۆرمۆنی چالاك کەری هێلکۆکەکان (F.S.H.).

٣- هۆرمۆنی (L.H.).

هەردوو هۆرمۆنی چالاک کەری هێلکۆکەکان (F.S.H.) و (L.H.) لە هۆرمۆنەکانی گەشە پێکەری رژێنە جنسی یەکان دادەنرێن (Gonadotropins)، ئەنجامەکانی توێژینەوەکە بەم شێوەیە بوون:

١- هۆرمۆنی نێرینە (تێستۆستیرۆن) بە شێوەیەکی بەرچاو رێژەکەی دابەزی لە کاتی رۆژوودا، کە ئەم دابەزینە بۆ ماوەی ٣رۆژ دوای خۆراک پێدانەوە بەردەوام بوو، لە رۆژی چوارەمی خۆراک پێدانەوەدا ئاستی ئەم هۆرمۆنە زۆر بەرز بووەوە بە شێوەیەك کە ئاستی ئاسایی پێش رۆژوو بوونیشی تێپەڕان.

٢- رژاندنی هۆرمۆنەکانی گەشە پێدەری رژێنەکانی زاووزێ لە میزی بەشداربووەکاندا زیادی کرد، بۆ هەردوو هۆرمۆنی: چالاک کەری هێلکۆکەکان (F.S.H.) و هۆرمۆنی (L.H.) بە شێوەیەکی زۆر لە کاتی رۆژوودا، کە ئەمە بۆ ماوەی ٣رۆژ دوای تەواو بوونی رۆژوو بەردەوام بوو.



٣- زیاد بوونی رژاندنی هۆرمۆنی (.L.H) لە خوێندا لە کاتی رۆژوودا، کە ئەمە شتێکی چاوەڕوان کراوە بەهۆی دابەزینی رێژەی هۆرمۆنی نێرینە (تێستۆستیرۆن).

٤- هۆرمۆنی چالاك کەری هێلکۆکەکان (.F.S.H) لەکاتی رۆژوودا لە خوێندا دابەزی، کە وا چاوەڕوان دەکرا کە رژاندنی زیاد بکات، کە لەوانەیەئەمە ئەوە روون بکاتەوە کە رۆژوو کاریگەری یەکی دیاری کراوی هەیە لە دابەزاندنی توانای جنسیدا.

لێرەوە دەرکەوت کە رۆژووی ماوەیەکی دیاری کراو (١٠ رۆژ)ی بەردەوام بووە هۆی دابەزاندنێکی بەرچاو لە هۆرمۆنەکانی نێرینەدا (تێستۆستیرۆن)، کە بووە هۆی لاواز کردنی ئارەزووی جنسی، و ئەم کاریگەری یە کاتی یە و کارناکاتە سەر شانەکانی تایبەت بە پیتاندن، و کاریگەری یەکەی دوای ٣رۆژ لە خۆراك پێدان نەما، و لە رۆژی چوارەمی دوای خۆراك پێدانەوەدا ئاستی هۆرمۆنی نێرینە بەرز بووەوە بۆ ئاستێکی زیاتر لەوەی پێش دەست پێ کردنی رۆژوو هەیبوو، ئەمە روونی دەکاتەوە کەوا کاریگەریی رۆژوو لەسەر ئارەزووی جنسی بە دوو قۆناغدا دەڕوات:

یەکەم: دابەزاندنی ئارەزووی جنسی لە ماوەی رۆژوودا و بۆ چەند رۆژێکی کەمیش دوای•.

دووەم: بەرز کردنەوەی ئاستی توانا جنسی یەکان و باشتر کردنیان دوای تەواو بوونی ماوەی رۆژووەکە، بۆ ئاستێکی باشتر لەوەی پێش دەست پێ کردنی رۆژوو هەیبوو.

• لێرەدا راستیی و گەورەیی ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەرمان (ﷺ) بۆ دەردەکەوێت کە دەفەرموێت: ﴿یا مَعْشَرِ الشَّباب! مَن استطاعَ مِنکم الباءَةَ فَلْیَتَزوَّج، فإِنَّه أَغَضُّ للبَصَر وَأحصَنُ للفَرج، وَمَن لَم یَستَطِع فَعَلَیه بِالصَّوم فإنَّه لَه وِجاء﴾ واتە: رۆژوو پارێزەرە بۆ مرۆڤ لە کەوتنە ناو تاوانە جنسییەکانەوە، وەك لەسەرەوە روون کراوەتەوە ئارەزووی جنسی مرۆڤ بە تواوی دادەبەزێنێت.

ڕۆژووی ڕەمەزان و کاریگەریی لەسەر هەندێك لە نەخۆشی بۆرییەکانی خوێنی پەلەکان

زۆرێك لە نەخۆشی هەیە کە تووشی لوولە خوێنەکانی پەلەکان دەبێت، کە وادیارە پەیوەندی هەیە بە چالاکی زیادی کۆئەندامی دەماریی بەسۆز (سیمپەثاوی) لە کۆتایی خوێنبەرەکانی خوێندا (Arterioles)، نەخۆشی راینۆید (Raynoud's disease) یەکێکە لەو نەخۆشییانە، کە تێیدا ماسولکەکانی دیواری خوێنبەرە وردەکان خۆییانە گرژ دەبن بەشێوەیەکی زۆر توند، کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازاری زۆر توند لە پەلەکاندا، ئەم ئاوی ئازارانە زیاتر لە کاتی سەرما بوون یان پەستانی دەروونیدا دروست دەبن، کە ئەگەر بێتو بۆ چەند ساڵێك بەردەوام بێت لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەست دانی ئەو پەلانە، بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە سەرما بوون تا بتوانرێت قەدەغەیە، دەبێت ئەو کەسە واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، و نەخۆشەکە هەندێك دەرمانی فراوانکەری بۆرییەکانی خوێنی دەدرێتێ، هەروەها ئەو دەماری سیمپەثاوییەی کە دەچێت بۆ ئەو پەلانە دەبڕدرێت، و دەبێت ئەو کەسە دوور بێت لە پەستانە دەماری و دەروونییەکان.

نەخۆشییەکی تر هەیە بە ناوی (Buerger's disease) کە لە هەمان جۆری پێشووە، و کاردەکاتە سەر خوێنبەر و خوێنهێنەرەکانی پەلەکان، جگەرە کێشان ئەم نەخۆشییە چالاك دەکات و خراپتری دەکات، و لە کاتی قەدەغە کردنی جگەرەکێشاندا نەخۆشەکە بەشێوەیەکی بەرچاو باش دەبێت، هەندێك لە نەخۆشەکان لەوانەیە پێویستی بێت بە بڕینی ئەو دەمارە سیمپەثاوییەی کە دەچێت بۆ پەلەکان، لە کۆتاییدا لەوانەیە ئەو نەخۆشە پێویست بکات کە پەلەکانی بۆ ببڕدرێتەوە ئەگەر بەردەوام بێت لەسەر جگەرە کێشان.

(د. صباح الباقر) لە لێکۆڵینەوەیەکیدا لە ساڵی ١٩٩١ باسی ئەوە دەکات کە ڕۆژووی ئیسلامی ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە چارەسەری نەخۆشییەکانی لوولە خوێنە وردەکاندا، کە ئەم ڕۆڵەی لە دوو خاڵدا کورت کردووەتەوە:

١- حەرام کردنی جگەرە کێشان لە کاتی ڕۆژوودا خزمەتێکی گەورە دەبەخشێت بەو نەخۆشانە لە چارەسەری نەخۆشی‌یەکەیاندا.

٢- ڕۆژوو هیچ جۆرە قورسی‌یەك یان پەستانێك لەسەر لەش دروست ناکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە بە فاکتەرێکی هێمن کەرەوە دادەنرێت، کە تێ‌یدا چەماکانی بەهێزکردنی ئیمان چالاك دەبن، وەك: نوێژکردنی زۆر و زیکر و یادی پەروەردگار و خوێندنەوەی قورئان.

(خالیکۆ) و هاوڕێکانی لە ساڵی ١٩٦١ لە توێژینەوەیەکیاندا دەربارەی میلاکی و پەستان لە ڕۆژووی ڕەمەزاندا دەڵێن: ڕۆژوو دەبێتە هۆی خاوکردنەوە و کەم کردنەوەی چالاکی کۆئەندامی دەماریی بەسۆز (سیمپەثاوی)، کە ئەمە لە کەم بوونەوەی لێدانی دڵ بە شێوەیەکی بەرچاو لە کاتی ئیسراحەتدا لە ڕۆژووی ڕەمەزاندا خۆی دەبینێتەوە لەچاو غەیری ڕەمەزان، بە تایبەتی لەلای پیاوان، هەروەها قەبارەی ئەو ئۆکسجینەی لە خوێنهێنەرەکاندایە (V O2) کەم بووەوە لە هەموو ئەو کەسانەی کە تاقی‌کردنەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا، هەروەها کەم بوونەوەکیش ڕووی‌دا لە ووزەی بەکارهاتوو لە لەشدا بە ڕێژەی (٧-٢٣٪).

توێژینەوەکان لەسەر ئاژەڵانی تاقی‌کردنەوە سەلماندیان کە کەمبوونێکی بەرچاو هەیە لە چالاکیی کۆئەندامی دەماریی بەسۆز (سیمپەثاوی)دا لە کاتی بێ‌بەش کردنی ئەو ئاژەڵانە لە خۆراك، لێرەوە (د. الباقر) گەیشتە ئەوەی کە خاوکردنەوەی کۆئەندامی دەماریی بەسۆز لە کاتی ڕۆژوودا فاکتەری دووەمی دروست کەری ئەو نەخۆشی‌یانەی سەرەوە لادەبات، و لێرەوە سوودی ڕۆژووی ئیسلامی دەردەکەوێت لە چارەسەری ئەم جۆرە نەخۆشی‌یانەدا.

کاریگەریی ڕۆژووی ئیسلامی لەسەر ئایۆنە کارەبایی‌یەکان و پاڵاوتن بۆ ناو میز و خوێن

(د. صباح الباقر) توێژینەوەیەکی ئەنجامدا لەسەر ١٠کەسی تەندروست لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (شا سعود) لە شاری (ریاض) لە کاتی مانگی ڕەمەزاندا، بینی کە زیاد بوونێکی گرنگ هەیە لە ڕێژەی صۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە

میزدا، کە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ توانای گورچیلەکان بۆ خەست کردنەوەی میز و زیادبوونی کاری هۆرمۆنی دژەدەردانی میز (Antidiuretic Hormone)، بەلام زیادبوونێکی گرنگ نەبینرا لە هێزی پالاوتندا (قوة التناضح او التنافذ Osmosis) لە میزدا.

هەروەها زیاد بوونێکی گرنگی تر هەبوو لە خەستیی صۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە خوێندا، و گۆڕانکاری‌یەکی گرنگ رووی نەدا لە هێزی پالاوتن لە خوێندا، لەگەڵ روودانی ئەم گۆڕانکاری‌یانە لە کاتی رۆژوودا بەلام توێژەرەوەکە بۆمان باس دەکات کە لە چوارچێوەی رێژەی ئاسایی رێپێدراودایە.

لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە رۆژوو فاکتەرێکی گرنگە لە چالاك کردنی سیستەمەکانی لەشدا بۆ کارکردن (لەرێی زیاد کردنی توانای گورچیلەکان بۆ خەست کردنەوەی خوێ‌یەکانی میز، و زیاد کردنی کاری هۆرمۆنی دژەدەردان)، لەگەڵ پاراستنی رێژەکانی خوێکان و پالاوتن لە ئاستە ئاسایی‌یەکانی خۆیدا، بەو پێ‌یە رۆژوو هیچ جۆرە مەترسی‌یەك لەسەر پێکهاتەکانی خوێن دروست ناکات لە ئایۆنە کارەبایی‌یە بەرەڵلاکان، و هەروەها لەسەر هێزی پالاوتن یان تێپەڕاندن لە میز یان لە خوێندا.

هەروەها (د. الحازمي)یش لە توێژینەوەیەکی‌دا زیاد بوونێکی کەمی بینی لە ئاستی صۆدیۆم، و پۆتاسیۆم، و کلۆراید، و فۆسفاتدا، کە ئەم زیادەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی خۆی بەخێرایی لە پاش رۆژوو شکاندن، هەروەها بابشزانین کە ئەم زیادەیە لە چوارچێوەی رێژەیی ئاسایی‌دایە، و هیچ جۆرە زیاد بوونێکی ئەوتۆش لە ئاستی کالیسیۆمدا تۆمار نەکرا.

٧

ڕۆژوو و نەخۆشییە جیاوازەکان

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین کە بە کورتی باسی کاریگەریی ڕۆژوو بکەین لەسەر نەخۆشی‌یە جیاوازەکانی لەش، هەروەها لەژێر ڕۆشنایی ڕاستی‌یە زانستی‌یە دۆزراوەکان لەرێی توێژینەوە و تاقی کردنەوەکان و شارەزایی پزیشکانی نەخۆشی‌یە جۆراوجۆرەکان لەسەر کاریگەریی ڕۆژوو لە بارەکانی نەخۆشی و تێکچوونە لاشەیی‌یەکاندا، هەوڵ دەدەین ئامۆژگاری پێویست پێشکەش بکەین بەو نەخۆشانە لەسەر چۆنێتی ڕۆژوو، و بەرنامەی ڕۆژوو لە نەخۆشی‌یە جیاوازەکاندا.

وەك لە بەشەکانی پێشتردا باسمان کرد ڕۆژوو لەش ڕادەهێنێت بۆ بەکارهێنانی هەڵگیراوەکان و پاشەکەوتەکانی بە شێوەیەکی باش و ڕێك وپێك، یەکێك لە زانایانی خۆراکزانی لە نووسینێکی‌دا دەڵێت: لە کاتێکدا لەش سەرگەرمی کرداری هەرس کردن و مژینی خواردەمەنی نەبێت و پێوەی مەشغول نەبێت وەك کاتی ڕۆژوو گرتن، ئەوا لەش لەم بارەدا لێدەبڕێت بۆ ئەنجامدانی پرۆسەیەکی پاك کردنەوە و خاوێن کردنەوە و بونیات نانەوەی هەموو شانە و خانە و ئۆرگانەکان، هەروەك چۆن مرۆڤ پێویستی بە ئیجازە و مۆڵەت هەیە لە ئیش بۆ ئەوەی ئیسراحەتێك بدات بە لەشی بە هەمان شێوەش پێدانی مۆڵەت بە کۆئەندامی هەرس کارێکی گرنگ و پێویستە، ئەویش لەرێی ڕۆژووەوە لەبەر ئەوەی کرداری هەرس کردنی خۆراك یەکێکە لە کردارە ئاڵۆز و هیلاك کەرەکان بۆ لەش، ئێمە کاتێك کە واز لە خواردن دێنین ئەوا بوارێك دەکەینەوە بۆ کۆئەندامی هەرس بۆ ئەوەی خۆی چالاك بکاتەوە.

ئەوەی سەرسوڕهێنەرە لێرەدا ئەوەیە کە هەست کردن بە برسێتی بە شێوەیەکی گشتی لای خەڵکی ڕۆژووەوان کەم دەبێت و لەوانەیە هەر نەمێنێت، مرۆڤ لەوانەیە وا تێبگات کە ناتوانێت واز لە خواردن بهێنێت لەبەر ئەوەی هەست بە برسێتی‌یەکی زۆر دەکات، بەڵام واقعی کرداریی ئەم بۆچوونە ڕەتدەکاتەوە، چونکە کاتێك مرۆڤ هەر شتێك دەخوات، ئەوا هەستەکانی بۆن کردن و چەشتن بەردەوام هاندەدرێن و ئەمانیش لەرێی ئاگادار کردنەوەی

مێشـکەوە بـە بـەردەوامی ئـارەزووی خـواردن زیـاد دەکـەن و مـرۆڤ دەخەنـە حاڵەتێکی چاوەڕوانی بەردەوامەوە لە ژەمێکەوە بۆ ژەمێکی تر، بەڵام ئەگەر مرۆڤ واز لە خواردن بهێنێت ئەوا هیچ کاریگەری‌یەك نابێت کە هانی ئەندامەکانی بۆن کردن و چەشتن بدات و شتێك نابێت کە بەردەوام خۆراکت بیر بێنێتەوە، هەر بۆیە هەست کردن بە برسێتیش کەم دەبێتەوە، و ئەگەر هەبێت ئەوا هەستێکی کەم و کاتی دەبێت، کە ئەمە وا لە ڕۆژوو دەکات کە کردارێکی ئاسان و لە توانای هەموو کەسێکدا بێت.

شـارەزایی ٣٠سـاڵی (د. نیکـۆلاییڤ)ی ڕووسـی کـە سـەرۆکی یەکـەی چارەسەرکردن بـە ڕۆژووە لـە نەخۆشخانەی (مۆسکۆ) لەگەڵ ١٠٠٠٠ حاڵـەتی چارەسـەر بـە ڕۆژوودا بەڵگەیـەکی چەسپێنەر و ئاشکرایە بـۆ سـەلماندنی ئـەو ڕاستی‌یەی کـە ڕۆژوو بـوار دەدات بە لـەش بـۆ ئـەوەی هێـزە بـەرگری کـەرەکانی لـەدژی نەخۆشـی بـە باشـترین شـێوە بـەکاربهێنێت، ئـەویش لەبەرئـەوەی کـە چارەسەری لەش بـۆ خـۆی پرۆسـەیەکی بایۆلۆجی گرنگە کە هاوشانی کرداری هەناسەدان دەبێت.

هـەر لـە کۆنـەوە پزیشـکان و دانایـان درکیـان بـەم ڕاسـتی‌یە کـردووە، هـەر لـە سـەردەمی (ابـو قـراط)ی یۆنـانی کـە بـە بـاوکی زانسـتی پزیشـکی (ابـو الطـب) ناسراوە و پێش ٤٠٠سالّ لە لەدایك بوونی (عیسـی) پێغەمبـەر ژیـاوە، بۆچوونی ئەم وابووە کە ڕۆژوو گرتن بریتی‌یـە لـە کردارێك بۆ قەلاچۆکردنی نەخۆشی، لـە وتەیـەکی‌دا دەڵێـت: لـەناو هـەموو یەکێك لـە ئێمـەدا پزیشـکێك هەیـە، کـە تـەنها پێویسـت دەکـات بـوارێکی بـدەینێ و پشـتگیری بکـەین بـۆ ئـەوەی لـە کارەکـەی‌دا سەرکەوتوو بێت، (ابو قراط) پشتگیری ئـەم قسـانەی دەکات بـەم وتانـەی تـری: بەردەوام بوونت لەسەر خۆراکی زۆر لە کاتی نەخۆشی‌دا تەنها خۆراك پێدانـە بـە نەخۆشی‌یەکە بۆ بەردەوام بوونی، (ابو قراط) خۆی ئەم چارەسەرەی لەسەر خۆی بەکاردەهێنا (واتـە چارەسـەر بـە ڕۆژوو)، هـەر بۆیـە ئەمـە بـواری ئـەوەی دایـە کـە تاوەکو تەمەنی ٩٠ساڵی بژی بە لەش ساغی و تەندروستی‌یەوە.

ئـەم بەشــەی کتێبەکـە بریتی‌یـە لـە پوختەیــەکی بەشــەکانی پێشــتر، و سەرەنجامی ئەو توێژینەوە و لێکۆڵینەوانەی باسمان کرد دەخەینەروو بۆ ئەوەی ئامۆژگـاری خۆمـان بـۆ نەخۆشــەکانی نەخۆشــی‌یە جیاوازەکـان بخەینـەروو و ئاگاداریان بکەین لە سوودەکان و زیانەکانی رۆژوو (ئەگەر هەبوو) لە نەخۆشی‌یە جیاوازەکانـدا، لێرەدا بـا ئـەوەمان لەبیر نەچێت کـە دەتـوانین بەگشـتی بڵـێین و دووپـاتی بکەینـەوە کـە رۆژوو گـرتن هـیچ جـۆرە زەرەرێـك یـان ناڕەحەتی‌یـەك دروست ناکات چ لە لەش ساغەکان یان لە نەخۆشەکاندا (تەنها لـە چەند بارێکی کەمدا نەبێت کە روونیان دەکەینەوە) و دەتوانین بە هـەموو نەخۆشێك بڵـێین وەك بنەمایەکی گشتی کە دەتوانێت بەڕۆژو ببێت.

سـەبارەت بـە رۆژوو و نەخۆشــی‌یەکان دەتـوانین ئـەم سـێ بەشـەی خـوارەوە دیاری بکەین.

١- ئەو نەخۆشی‌یانەی کە پێویست و واجبە مرۆڤ تێ‌یدا بەڕۆژوو ببێت.

٢- ئـەو نەخۆشــی‌یانەی کـە باشـترە مرۆڤـی نـەخۆش تـێ‌یدا بـەڕۆژوو ببێـت و بەسوودە بۆی.

٣- ئەو نەخۆشی‌یانەی کە نابێت نەخۆش تێ‌یدا بەڕۆژوو ببێت.

ئەو نەخۆشی‌یانەی پێویستە یان باشترە یان نەخۆش دەتوانێت تێ‌یدا بەڕۆژوو ببێت

- ئەو نەخۆشی‌یانەی بەهۆی تێکچوونی کرداری نواندنی خۆراکەوە دروست دەبێـت، وەك: قەڵـەوی درێژخایـەن، لاوازی و زەعیفـی درێژخایـەن، رۆمـاتیزمی ماسـولکە و جومگــەکان، کاریگەری‌یــە لاوەکی‌یــەکانی شــەکرە لــە ســەرەتای نەخۆشی‌یەکەدا وەك پاڵاوتنی شەکریی کاتی لە میزدا.

- نەخۆشـی‌یەکانی کۆئەنـدامی سووڕانی خـوێن: وەك: سنگە کـوژە (الذبحـة الصـدرية) و تەسـك بوونـەوەی خوێنبـەرەکانی دڵ، بـەرز بوونــەوە و دابـەزینی فشـاری خـوێن، پڕبـوون و تێزانـی لوولـەکانی خـوێن و لیمـف (إحتقـان الأوعيـة الدموية و اللمفاوية)، زۆربوونی رێژەی خوێن. تێکچوونەکانی سووڕانی خوێن و

رەقبوونی خوێنبەرەکانی نادرێژ خایەن، واتە لە سەرەتای نەخۆشی‌یەکەدا (تصلب الشرايين الغير مزمن)، و هەندێك لە نیشانەکانی پیری وەك تەسك بوونەوەی موولوولەکانی خوێن لە پێدا و مردنی پەنجەکانی.

– نەخۆشی‌یە درێژ خایەنەکانی پێست: کە پێویستە مرۆڤ لە هەموو نەخۆشی‌یەکانی پێستدا بەڕۆژوو ببێت، وەك: حاڵەتەکانی دەردە ماسی (داء الصدف)، نەخۆشی هەستیاریی ئیکزیما، خورانی درێژخایەنی پێست، هەوکردنە سەرەتایی‌یەکانی پێست و پەیدابوونی دوومەڵ، و زیبکە و ... هتد.

– نەخۆشی‌یە دەماری‌یەکان: وەك: لاوازی دەماریی، دڵەڕاوکێ و تەوەتوری دەماریی (بە تایبەتی دوای نەخۆشی‌یە درێژخایەنەکان)، سەرئێشە و شەرئێشەی نیوەیی (الشقيقة Migraine)، ئازارە دەماری‌یە جۆراوجۆرەکان، هەوکردنە دەماری‌یەکان، خەوزڕانی درێژخایەن، خەمۆکی و لاوازیی، لاوازی جنسی، و لاوازیی لاشەیی بە گشتی کە ئارەزووی کارکردن ناهێڵێت، پزیشکانی کۆن وەك رێگەیەکی چارەسەر ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی فێ یان پەرکەم (الصرع Epilepsy)یان هەبوو رۆژوویان بۆ دادەنان و کاریگەریش بووە، بۆیە باشترە لەو کەسانەدا کە رۆژوو بگرن، هەروەها بە گشتی رۆژوو توانا عەقڵی و ژیری‌یەکانی مرۆڤ زیاد دەکات، کە زۆرێك لە زانایان هۆکارەکەی دەگێڕنەوە بۆ زیاتر رژاندنی هۆرمۆنی (پرۆستاگلاندین Prostaglandin).

– ئەو نەخۆشی‌یانەی لە ئەنجامی کارکردنەوە دروست دەبن: کە پێیان دەووترێت نەخۆشی‌یەکانی بەڕێوەبردن (امراض الإدارة)، ئەم نەخۆشی‌یانە تووشی بەڕێوەبەر و فەرمانبەر و ئەوانەی لە بەڕێوەبردندا کاردەکەن دەبێت، کە زۆر هیلاکن لە رووی لاشەیی و دەروونی‌یەوە، ئەم نەخۆشی‌یانە خۆیان لە رووخانی دەروونی و نەخۆشی‌یە دەروونی‌یەکاندا دەبیننەوە لەو کەسانەدا، ئەویش لە ئەنجامی هیلاکیی تەواو و هەروەها بەهۆی خواردنەوەی زۆر و بەردەوامی چا و قاوە و ژەهراوی بوون بە جگەرە کێشان، کە ئەو کەسانە وا تێدەگەن کە ئەم شتانە ئارامی پێدەبەخشن، بەڵام نازانن کە تێکچوون و

ناڕەحەتی زیاتر لە دەروون و کۆئەندامی سووڕانی خوێنیشدا دروست دەکەن، نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە خۆیان لە: دڵەڕاوکێ و تەوەتوری دەماری، و کەم تەحەمولی، و نەخەوتن، و تێکچوون لە کۆئەندامی سووڕانی خوێن و کۆئەندامی هەرسدا (بە هۆی تەوەتور لە کۆئەندامی دەماریی بەسۆزدا)، و چەندین نیشانەی تردا خۆی دەبینێتەوە.

- نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی هەرس: وەك: نەبوونی ئارەزوو بۆ خواردن (Anorexia)، هەوکردنەکانی گەدە و ریخۆڵەکان، نەخۆشی‌یە درێژخایەنەکانی جگەر و زراو، قەبزیی درێژخایەن و سکچوونی درێژخایەن و نیشانەکانی لاوازیی لە ریخۆڵەکاندا و لە چەند حاڵەتێکی کەمی قورحەی گەدە و دوانزەگرێدا بەسوودە.

- نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی هەناسەدان: وەك: نەخۆشی‌یەکانی قوڕگ و لووت و بۆری و بۆریچکەکانی هەناسە، تەنگە نەفەسی (ڕەبو Asthma)، ئینفلەوەنزا و هەلامەتی درێژخایەن و نەخۆشی‌یەکانی تری بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان، نەخۆشی و هەوکردنەکانی پەردەی سی‌یەکان.

- نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی میز: وەك: خوێنبەربوون لە گورچیلەکان یان لە میزەڵدانەوە، هەوکردنەکانی گورچیلەکان بە گشتی و هەوکردنی گورچیلەی درێژخایەن، و بەردی گورچیلەکان، و لمی گورچیلەکان (رمل الكلى) کە لە کاتی ڕۆژوودا لەش ئەم خوێیە نیشتووانە لەڕێی میزەوە دەکاتە دەرەوە و گورچیلەکانی لێ پاك دەکاتەوە و نەخواردنەوەی ئاو لە کاتی ڕۆژوودا زەرەری نی‌یە بۆ ئەم حاڵەتە.

- نەخۆشی و هەوکردنەکانی کۆئەندامی زاووزێ.

- نەخۆشی‌یەکانی هەستیاریی زیاد یان حەساسی‌یەتەکان (ئەلێرجی Allergy) بە هەموو جۆرەکانی و نیشانە جیاوازەکانی لە کۆئەندامەکانی لەشدا، کە تەنها نیشانەکانی نەخۆشی‌یەکە لە ڕۆژوودا باش دەبێت، و ڕۆژوو گرتن ڕێ لە سەرهەڵدانەوەی ئەم نەخۆشی‌یە ناگرێت.

- ئەو نەخۆشی‌یانەی لە ئەنجامی تێکچوون و خەلەل لە کاری کوێرە رژێنەکاندا روودەدات، وەك: کوێرە رژێنی ژێرمێشك، رژێنی دەرەقی، گونەکان لە پیاودا، و هێلکەدانەکان لە ئافرەتدا.

- ئەو نەخۆشی‌یانەی کە شێرپەنجەیی نین و ترسی ئەوەیان لێدەکرێت کە بگۆڕێن بۆ شێرپەنجەیی (کە ئەمە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دیاری دەکرێت)، رۆژوو گرتن لەم حاڵەتانەدا بریتی‌یە لە چارەسەرێکی کاریگەر و رێگر لە پەیدابوونی شێرپەنجە.

- نەخۆشی‌یەکانی چاو: وەك: ئاوی رەش (Glaucoma)، هەوکردنەکانی سپێنە و تۆڕی چاو و هەوکردنی ترکە تووشی بەشە جیاوازەکانی چاو دەبێت.

- نەخۆشی‌یەکانی ناودەم و ددان: بە گشتی رۆژوو بەسوودە بۆیان و رێدەگرێت لە بڵاوبوونەوەیان بۆ شوێنەکانی تری لەش.

- لە پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری‌یەکان: کە پزیشکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانیان دەکەن کە بە لایەنی کەمەوە پێش ٨-١٠ سەعات لە ئەنجامدانی نەشتەرگەری‌یەکە واز لە خواردن و خواردنەوە بهێنن، ئەم رۆژوو گرتنە کەمە دەبێتە هۆی پاراستنی نەخۆشەکە لە زوربەی کارە خراپ و لاوەکی‌یەکانی کە بە هۆی بەنج کردن و نەشتەرگەری‌یەوە لەوانەیە تووشی ببێت، و زۆرێك لە پزیشکان باسی ئەوە دەکەن کە رۆڵی لە ساڕێژ بوون و چاك بوونەوەی نەشتەرگەری‌یەکەشدا هەیە.

- نەخۆشی‌یەکانی ژنان: وەك: تێکچوونەکانی تەمەنی‌بێئومێدی (سن اليأس Menopause)، هەوکردنەکانی مندانڵ و بۆری هێلکەدان و هێلکەدانەکان، و هەروەها وەرەمە بێزیانەکانی (الأورام الحميدة)ی کۆئەندامی زاووزێ، و رۆژوو بەسوودە لە حاڵەتەکانی تێکچوون لە عادەی مانگانەدا، و رشانەوە لە کاتی سکپڕی‌دا و ئامادە بوون بۆ لەبارچوونی منداڵ.

- رۆژوو گرتن پێش دەست پێکردنی وەرزی بەهار پارێزەرێکی باشە لە زۆرێك لە نەخۆشی‌یە وەرزی‌یەکان کە لە وەرزەکانی دوایی‌دا لەوانەیە پەیدابن.

ئەو نەخۆشی‌یانەی کە باش نی‌یە یان قەدەغەیە کە نەخۆش تێ‌یدا بەڕۆژوو ببێت

١- نەخۆشی سیل یان تەدەرون (Tuberculosis) کە (دەردە باریکە)شی پێ‌دەووترێت و ئەو حاڵەتانەی تری کە لە ئەنجامی ئەمەوە دروست دەبن.

٢- نەخۆشی‌یە شێرپەنجەیی‌یەکان.

٣- لە هەندێك باری نەخۆشی شەکرەدا (کە لە بەشی شەشەمدا باس کراوە).

٤- نەخۆشی دەردەشا (النقرس أو داء الملوك Gout)ی درێژخایەنی کۆنترۆڵ نەکراو بە بەکارهێنانی دەرمانیش.

٥- نەخۆشی قورحەی گەدە و دوانزەگرێ، ئەگەر بەڕۆژووش ببن دەبێت بە ئامۆژگاری پزیشك و لەژێر چاودێری ئەودا بێت.

ئەمانەی سەرەوە بە گشتی ئەو نەخۆشی‌یانە بوون کە ڕۆژووگرتن تێ‌یاندا یان پێویستە، یان باشە و زەرەری نی‌یە، یان نابێت تێ‌یدا بەڕۆژوو ببن و لەوانەیە تووشی زەرەر ببن، ئێستاش پێم باشە بە درێژی لە هەندێك لەو نەخۆشی‌یانە و سوودەکان یان زەرەری ڕۆژوو بوون تێ‌یدا روون بکەینەوە لەژێر رۆشنایی نوێترین زانیاری‌یە پزیشکی‌یەکان لەمڕۆدا، کە زیاتر باسی نەخۆشی و حاڵەتە باوەکان و گرنگەکان دەکەین:

ڕۆژوو و قەڵەوی:

قەڵەوی زەرەری زۆر گەورە بە لەش دەگەیەنێت، و بە نەخۆشی‌یەکی ئامادەکەری مرۆڤ بۆ پیری و مردن دادەنرێت، گەورەترین و سەرەکیترین هۆکاری قەڵەوی بریتی‌یە لە زیادڕەوی لە خواردندا بە تایبەتی لە خواردنی چەوری‌یەکاندا، قەڵەوی هیلاکی‌یەکی زۆر دەخاتە سەر ماسوکەکان لە کاتی کارکردندا، و بە تایبەتی ماسولکەی دڵ کە ئەرکێکی زیاتری دەکەوێتە سەر بۆ ناردنی خوێن بۆ لولەکانی خوێن، کە ئەمە وردە وردە دەبێتە هۆی لاواز کردنی دڵ، لەلایەکی ترەوە کەڵەکە بوونی چەوری لە ناو سك و دیواری سکدا دەبێتە هۆی فشار خستنە سەر ناوپەنچکی سی‌یەکان و لێرەوە پەستان دەچێتە

سەر سی‌یەکان و هەناسەدان نارەحەت دەبێت، قەبارەی ئەو هەوایەی کە دەچێت بۆ سی‌یەکان کەم دەبێتەوە، لێرەوە توانای مرۆڤ بۆ بەرگە گرتنی هیلاکیی و کارە لاشەیی‌یە قورسەکانی نامێنێت، هەروەها چەوری‌یە کەڵەکە بووەکانی ناوسك لەلایەکی ترەوە رێ لە جووڵەی بەردەوامی ریخۆڵەکان دەگرێت و خاویان دەکاتەوە کە لەمەوە قەبزیی روودەدات.

زیادبوونی پەستان لەناو لوولەکانی خوێندا بەهۆی نیشتنی چەوری لە دیوارەکانیاندا و تەسك بوونەوەیان دەبێتە هۆی تووشبوونی ئەم لوولانە بە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان، کە لەوانەیە ببێتە هۆی دڕان و تەقینیان، ئەم رەقبوونی خوێنبەرانە زەرەرەکەی تەنیا بۆ لوولەکانی خوێن نی‌یە بەڵکو زیاتر بۆ ئەو ئەندامەیە کە ئەم لوولانە خوێنی بۆ دەبەن، وەك گورچیلەکان کە لەوانەیە ببێتە هۆی سست بوون و پووکانەوەی، کەواتە لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە قەڵەوی مرۆڤ بەرەو پیربوونی ناوەخت و پاشان مردن دەبات، و بە هیچ شێوەیەك تەندروستی و لەش ساغی تێدا نی‌یە بۆ مرۆڤ.

لەوانەیە هۆکاری قەڵەوی بریتی بێت لە تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەش، ئەو کوێرە رژێنانەی کە هۆرمۆنەکانیان رۆڵ دەبینن لە قەڵەوی‌دا وەك: رژێنەکانی زاووزێ (لەلای نێر و مێ)،،رژێنی دەرەقی، کوێرە رژێنی ژێرمێشك، و رژێنی سنەوبەری (الغدة الصنوبرية Pineal body) بەڵام بە دەگمەن ئەمە تەنها هۆکار دەبێت، و زۆربەی کات هۆکارە هۆرمۆنی‌یەکە هاوشانە لەگەڵ زیادڕەوی لە خواردندا، لە زۆربەی خەڵکی‌دا قەڵەوی دەبێتە هۆی نەخۆشی بڕبڕەکان و پشت ئێشە، هەروەها هاوشانە لەگەڵ نەخۆشی‌یە رۆماتیزمی‌یەکاندا بە تایبەتی لە ماسولکە و جومگەکاندا، کە ئەم نەخۆشی‌یانە لە ئەنجامی بوونی کۆگایەکی میکرۆبی درێژخایەنەوە دروستدەبن، کە ژەهر و میکرۆبەکانیان بە بەردەوامی لەناو لەشدا بڵاودەکەنەوە (ئەمانەش وەك: هەوکردنێکی درێژخایەن لە ئاڵووەکاندا یان لە گیرفانەکان (الجيوب)دا، یان هەوکردن و کێم کردنی ژێر ددانەکان، یان هەوکردنی درێژخایەنی ریخۆڵە کوێرە و ریخۆڵەکان بە

ئتی، .....هتد)، نەخۆشی ڕۆماتیزم لە جیهاندا ئێستا زۆر بڵاوە، کە نزیکەی ١٠٠)ملیۆن کەس ئەم حاڵەتەیان هەیە، و ئێستا لە جیهاندا هەزاران سەنتەر و نەخۆشخانە هەیە بۆ چارەسەر کردنی و لە زوربەی ئەم سەنتەرانەدا نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت بە بەڕۆژوو بوون وەك ڕێگەیەکی چارەسەر کردن.

لەبەر ئەم زەرەرانەی قەڵەوی، ڕۆژوو گرتن و خۆگرتنەوەی زۆر لە خۆراك کارێکی زۆر گرنگ و پێویستە، بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە و بۆ ڕێگرتن لە قەڵەوبوون و کردنی و زیاد بوونی زیاتری کێشی لەش.

چەند تێبینییەك دەربارەی قەڵەوی:

(د. جین مایەر) لە ئەمریکا هەستا بە لێکۆڵینەوەیەك لەسەر قەڵەوی لە کچە هەرزەکاراندا، و بۆی دەرکەوت کە کچە کێش زیادەکان کەمتر ووزە دەسووتێنن لەچاو کچە باریکەکاندا، هەروەها باسی ئەوە دەکات کە لە ئەمریکادا لەو کۆلیژانەی کە وەرگرتن پابەندە بە چاوپێکەوتنی کەسێتی، چانسی کچە قەڵەوەکان لە وەرگرتن لەو کۆلیژانەدا سێیەکی کچە ئاساییەکانە، لە نێو کوڕە کێش زیادەکانیشدا چانسی وەرگرتن نیوەی ئەوەی کوڕە کێش ئاساییەکانە، هەروەها (د. والتەر لیۆن بلووم) تێبینی ئەوەی کرد لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە کەسانی باریك بە ڕێژەی یەك سەعات کەمتر لە کەسانی قەڵەو لە جێگەدا دەمێننەوە، هەروەها دەتوانن ماوەیەك بەپێوە بمێننەوە کە بە ڕێژەی ٢٣٪ لە کەسانی قەڵەو زیاترە، هەروەها بە ئاشکرا لە هەموو وولاتانی دونیادا تێبینی ئەوە کراوە کە کەسانی قەڵەو کەمتر لە کەسانی کێش ئاسایی دەژین، و تا ئێستا هیچ هۆکارێك نەزانراوە کە زیاتر کەسانی باریکی پێ بمرن لەچاو خەڵکانی قەڵەودا تەنیا خۆکوشتن (الإنتحار) نەبێت.

قەڵەوی لەگەڵ ئەوەشدا کە چانسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات، هەروەها چانسی تووش بوون بە نەخۆشی (شەکرە)ش زیاد دەکات، و ئەگەری تووش بوون بە بەردی زراو و تێکچوونی توورەکەی زراو و تووش بوون بە حاڵەتە کوتوپڕەکانیش بەرز

دەکاتەوە، کەسانی قەڵەو لەوانەیە نەزانن کەی برسی‌یان دەبێت، لە کاتێکدا کە کەسانی ئاسایی تەنها لە کاتی برسی بووندا نان دەخۆن، لەلایەکی ترەوە قەڵەوی وەك سزادان وایە لە لایەنی ئابووری‌یەوە، لەبەر ئەوەی لە هەموو شوێنێك پارەی زیاتر دەدەن بۆ ئەوەی دڵنیایی لەسەر ژیانیان بکەن (التأمين على الحياة)، و تێچوونی چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشی‌یانەی لە قەڵەوی‌یەوە دروست دەبێت زۆر بەرزە.

لە سەرژمێری‌یەکدا کە ١٥هەزار فەرمانبەری گرتەوە، دەرکەوت ئەو بەڕێوەبەرانەی کە قەڵەون مووچەی کەمتر وەردەگرن لەوانەی کە کێشیان ئاسایی‌یە، و هەروەها پیاوانی ئاساییش و ئاگر کوژێنەوە فەرمانیان پێ کرابوو کە کێشیان دابەزێنن یان دووچاری دەرکردن دەبنەوە، خەڵکانی قەڵەو کەسانێکن کە خۆراکە بنەڕەتی‌یەکانیان نوقسانە، بە پێچەوانەی بۆچوونی خەڵکی‌یەوە کە وا دەزانن کەسانی قەڵەو زۆر تەواون و لێیان زیادە لە رووی پێکهاتە بنەڕتی‌یەکانی خۆراکەوە، چونکە ئەو خواردنانەی کە پێکهاتەی خۆراکی کەمی تێدایە و هەژارە لە رووی تەندروستی‌یەوە (بە تایبەتی خواردنە خێرا ئامادەکراوەکان Fast Foods) زۆر هەرزانن و هەر ئەوانەشن کە خەڵك قەڵەو دەکەن، ئەمەش روون کەرەوەی ئەو ڕاستی‌یەیە کە لە رۆژگاری ئەمڕۆدا و لە کۆمەڵگا پێشکەوتووەکاندا قەڵەوی لەناو کەسانی هەژاردا زیاترە وەك لە کەسانی دەوڵەمەند.

هەروەها چانسی ئەوەش هەیە کە قەڵەوی هۆکاری بۆماوەیی هەبێت، واتە کاتێك لەدایك دەبین هۆکاری قەڵەوی لە لەشماندا بێت و وامان لێبکات کە لە داهاتوودا زیاتر چانسی ئەوەمان هەبێت کە دووچاری قەڵەوی ببین، لەلایەکی ترەوە خۆراك پێدانی زیاد بە منداڵ لە کاتی شەش مانگی یەکەمی تەمەنی‌دا بڕی چەوری لە هەموو خانەکانی لەشی‌دا زیاد دەکات و تێیاندا دەچەسپێنێت، ئەمە دەبێتە هۆی ئامادەبوونێك بۆ قەڵەوی لەو منداڵانەدا لە داهاتوودا، دایك و باوکی قەڵەویش کە دەیانەوێت منداڵە کێش زیادەکانیان کێشیان دابەزێنن پێویستە لە خۆیانەوە دەست پێبکەن، چونکە دەبێت ئەمان نموونە بن بۆ

منداڵەکانیان و کردەوەکانیان لە ووتاریان زیاتر قەناعەت و بڕوا بوون بە مەسۆزییان لەلای منداڵەکانیان دروست دەکات.

ڕێگرتن لە زیاد بوونی کێشی لەش:

وەك پێشتر باسمان کرد کە ڕۆژوو گرتن دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە کەڵەکە بوونی کێشی زیادە، بەڵام لێرەدا پرسیارێك دێتە کایەوە: ئایا مرۆڤی ڕۆژووگر هەموو کێشە زیادەکەی بۆ دەگەڕێتەوە یان کێشی زیاد دەکات لە دوای بەڕۆژوو بوون؟

- بینراوە کە چانسی کۆنترۆڵ کردنی کێشی لەش لەلای خەڵکی زۆر باشترە لەدوای ڕۆژوو، بە پلەیەك کە زیاترە لە هەموو سیستمێکی خۆراکی تر کە کێش دادەبەزێنێت، ڕاپرسییەك ئەنجامدرا لە نێوان ٧٠٩ کەسدا کە قەڵەو بوون و لە نەخۆشخانەی زانکۆی (پەنسلڤانیا) لە ئەمریکا بە ڕۆژووی پزیشکی چارەسەر کران، لە ئەنجامدا بینرا کە لەوانەی ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکارهێنرا (٤٦٪)یان بەردەوام بوون لە لەدەست دانی کێشیان دوای ڕۆژوو بوون، و (٢١٪)یان پارێزگارییان لەو ئاستە کەمەی کێشیان کرد کە لە ڕۆژووەکەوە دەستیان کەوتبوو، لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا بینرا کە ٣٧ نەخۆش لە کۆی ٥٧ نەخۆش بۆ ماوەی ٢ساڵ بەردەوام بوون لەسەر کێش دابەزاندن یان بەردەوام بوون لەسەر پاراستنی ئەو کێشەی کە دوای ڕۆژوو گرتنیان دەستیان کەوتبوو.

نهێنی ئەم حاڵەتە ئەوەیە کاتێك هەر کەسێك کە بە تەواوەتی واز لە خواردن و خواردنەوە دێنێت لە ڕۆژوودا، چەند گۆڕانکارییەکی بنچینەیی تێیدا ڕوودەدەن، کە کارێکی وا دەکات کە ئەو کەسە ئارەزووی بۆ خواردنە جیاوازەکان بگۆڕێت، بە شێوەیەك کە ئارەزووی بۆ خواردن بە گشتی کەم دەبێتەوە و وای لێدێت کە بەپێی پێویستییە ڕاستەقینەکانی لەشی بخوات، هەروەها دەبێت ئاگامان لەوە بێت کە دوای هەر دابەزاندنێکی زۆر و خێرای کێشی لەش بە هۆی خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە، زیادبوونەوەیەکی کەم بە بڕی چەند کیلۆگرامێك ڕوودەدات (کە بە زۆری بریتییە لە شلەمەنی)، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە مرۆڤ کاتێك دەچێتەوە سەر پرۆگرامی ئاسایی، لەشی چەند

برِێکی زیاتر لە شلەمەنی لەناو شانەکانی‌دا گل ئەداتەوە بەهۆی بوونی چەند برِێکی صۆدیۆم لە خواردندا.

خێراترین ریگا بۆ لەدەست دانی کێشی زیادەی لەش:

کاتێك مرۆڤ رۆژوو دەگرێت، بێگومان کە برِێکی باش لە کێشی لەشی لەدەست دەدات، تەنانەت ئەگەر مەبەستیشی نەبێت کە کێشی دابەزێنێت، ئێستا لە رۆژئاوادا ژمارەی ئەو کەسانەی کە بەرِۆژوو دەبن بە مەبەستی دابەزاندنی کێشیان رۆژ لەدوای رۆژ زیاد دەکات، بیروبۆچوونی باو لەمرۆدا ئەوەیە کە مرۆڤ دەتوانێت ماوەیەکی زیاتر بژی ئەگەر بێتو کێشی ئاسایی بێت یان لاواز بێت، بابزانین بە تەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ئەوانەی کێشیان زیادە لە ۱۰۰ملیۆن کەس زیاترن (نزیکەی ۳۰٪ی دانیشتووان)، و ئەوانەی بە ئاشکرا بە قەڵەو لە قەڵەم دەدرێن ٤٥ملیۆن کەس دەبن، تەنانەت لەنا منداڵان و هەرزەکاراندا ئەم کێشەیە زیادی کردووە، بەپێی نوێترین راپۆرت کە کەناڵی (ABC)ی ئەمریکی بڵاوی کردەوە ئێستا لە ئەمریکادا زیاد لە ۱۸٪ی منداڵان و هەرزەکاران قەڵەون (واتە زیاد لە ۲۰ملیۆن منداڵ).

لە نێوان ئەم رێژە بەرزەدا ئێستا تەنها ۲۰٪یان دەیانەوێت و خەریکی دابەزاندنی کێشی زیادەی لەشیانن، و ئێستا ملیارەها دۆلار سەرف دەکرێت ساڵانە لە پێناوی رزگاربوون لەو کێشە زیادانەی کە شانی رۆڵەکانی ئەو گەلەی قورس کردووە، و ئێستا لەوێ بە هەزارەها سیستمی خۆراکی و کێش دابەزاندن داهێنراوە و ئەم مەسەلەیە بووەتە گرنگترین شتێك کە خەڵکی مەشغول کردووە، لە هەموو شتێکیش ناخۆشتر بریتی‌یە لە گەرِانەوەی کێشی زیاد پاش وازهێنان لە سیستمە خۆراکی‌یەکە.

بەڵام لە کاتێکدا مرۆڤ رووەکاتە رۆژوو گرتن و بەردەوام دەبێت لەسەری برِێکی زۆر باش لە کێشی لەشی لەدەست دەدات کە رێگەیەکی ئاسان و سەلامەتە، کە ئەمە لەلای زۆر خەڵك وەك خەیاڵ وایە و بە شتێکی دەست نەکەوتووی دەزانن، بەڵام بابزانیت کە رۆژووی بەردەوام و نموونەیی باشترین

ڕێگەیە بۆ لەدەست دانی کێشی زیادەی لەش، کە ڕێگەکانی تری ناگاتێ و زۆر کەسانیشە کە مرووژۆ پێوەی پابەند ببێت و دوورە لەو ئاڵۆزییەی کە لە سیستمە خۆراکییەکانی تردایە، بابزانین لەرێی ڕۆژووی پزیشکی بەردەوامەوە کاری زۆر سەرسوڕهێنەر بە دەست هاتووە، یەکێك لەوانە هاووڵاتییەکی ئەمریکی دانیشتووی شاری (شیکاگۆ) کە کێشی (٣٠٢) کیلۆگرام بوو دەستی کرد بە جێبەجێ کردنی ڕۆژووی پزیشکی و توانی تەنیا لە ماوەی ١٠ڕۆژدا ٣٥ کگم لە کێشی دابەزێنێت، و بەهۆی زنجیرەیەك لە ڕۆژووی لەدوای یەك و چاودێری کراو و دابەش کراو بە دانایی توانی (٢٠٠) کگم لە کێشی دابەزێنێت و لەکۆتاییدا کێشی هاتە سەر (١٠٠)کگم.

لەمرۆشدا تێبینی ئەوە دەکرێت کە زۆرێك لە پزیشکانی ئینگلیزی چارەسەری قەڵەوی بە ڕۆژووی پزیشکی دەکەن، ئەوەتا (د. ت. لوولەر) لە نەخۆشخانەی (بوتلیز پارك) لە (تشێرتسی) چارەسەری ئەو کەسانەی کە قەڵەوییان هەبوو و سەردانی ئەمیان کرد بە ڕۆژوو دەکرد، و ئامۆژگاری هەموویانی دەکرد کە تەمەنیان جیاواز بوو (لە نێوان ٢١-٤٥) ساڵبوون، ئامۆژگاری دەکردن کە بەڕۆژوو بن، و هەریەکەیان ماوەی جیاواز لەیەك بەڕۆژوو بوون، تەنانەت هەندێکیان بۆ ماوەی ٤٠ڕۆژ بەڕۆژوو بوون و هەموویان بە شێوەیەکی باش ئەم تاقی کردنەوەیان قبووڵ کرد.

زۆریان دەیانووت کە تەندروستییان بە شێوەیەکی بەرچاو دوای ڕۆژوو گرتن باش بووە، هەندێکیان دەیانووت کە چالاکییان زیادی کردووە و لەشیان ئەوەندە سووك بووە وەك ئەوەی بە هەوادا بفڕن لە چالاکی و گورج و گۆڵیدا، هەروەها توێژەرەوەکان لە نەخۆشخانەی (ڕۆتشیلد) لە (گلاسکۆ) گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە ڕۆژووی تەواو باشترین ڕێگا و سوودبەخش ترینیانە بۆ دابەزاندنی کێشی زیادەی لەش.

ئەمەی باسمان کرد دەربارەی ڕۆژووی پزیشکییە کە ئەو سوودانەی لێدەرکەوتووە بەڵام وەك پێشتر باسمان کرد لەهەمان کاتدا هەندێك زەرەریشی

هەیە، بەڵام سەبارەت بە ڕۆژووی ئیسلامی هەموو سوودەکانی ڕۆژووی پزیشکی هەیە و هیچ جۆرە زەرەرێکی ڕۆژووی پزیشکی نییە، هەربۆیە ڕێگەیەکی زۆر باشتر و کاریگەرترە لە چارەسەری قەڵەویدا بە مەرجێك لەسەری بەردەوام بین، لەلای موسوڵمانان بێجگە لە ڕۆژووی ڕەمەزان چەندین ڕۆژی تر دانراوە کە مرۆڤ تێیدا بەڕۆژوو ببێت وەك سوننەتێك و کاری باش، ئەمەش بە مەبەستی بەردەوامی دان بەم کردارە سوودبەخش و ناوازەیە بە درێژایی ساڵ، کە گرنگترین شتێك تێیدا بریتییە لە فێربوونی قەناعەت و کەمکردنەوەی بەکارهێنانی خواردنە جیاوازەکان*.

ڕۆژوو چارەسەرێکی فیطری و خۆڕسکە لەلای زیندەوەران:

ئێمە کاتێك کە چارەسەر بە ڕۆژوو دەکەین، دۆزینەوەیەکی نوێمان نەهێناوە، بەڵکو دەگەینە ڕاستییەك کە مرۆڤەکان و دروست کراوەکان لەسەری دروست بوون و لە ناخی هەموو کەسێکدایە، تەنانەت بینراوە لە مەملەکەتی ئاژەڵدا کە هەندێك لە ئاژەڵان چارەسەری خۆیان بە دوورکەوتنەوە لە خواردن دەکەن.

---

* مرۆڤی موسوڵمان لە ڕۆژووەوە فێری ئەوە دەبێت کە زیادڕەوی لە خواردندا نەکات، هەروەها ئەم ڕەوشتەی کە لە ڕۆژووەوە فێری دەبێت هاندەرێکی دەبێت بۆ ئەوەی بە بەردەوامی کاری پێبکات لە کاتەکانی تریشدا غەیری ڕەمەزان، بەڵام بە داخەوە زۆرێك لە موسوڵمانان زۆر بە هەڵە لە خۆراك خواردن لە ڕەمەزاندا فێربوون، و وا دەزانن کە ئیتر بەڕۆژوو بوویت مافی ئەوەت هەیە کە بە ئارەزووی خۆت بخۆیت و زیادڕەوی بکەیت، تەنانەت هەندێك ئەوەندە دەخۆن کە دوایی بەباشی ناتوانن نوێژ و عیبادەت و پەرستنەکانیان جێبەجێ بکەن، بەڵام موسوڵمانی ڕاستەقینە بەو شێوەیە ڕەفتار ناکات و ڕەمەزان دەکاتە هەلێکی زێڕین بۆ ئەوەی لێیەوە فێری قەناعەت ببێت، و هەمیشە ئەو ووتەیەی ئیمامی (ئەبوبەکری صیددیق)ی لەیادە کە دەفەرموێت: ﴿ئێمەی موسوڵمان نەتەوەیەکین هەتاوەکو برسیمان نەبێت ناخۆین و هەر کاتێکیش خواردنمان خوارد هەرگیز تێر ناخۆین﴾، هەروەها هەندێك لە زانایانی خواناس ووتوویانە: (الزهد في الحرام فريضة، والزهد في الحلال فضل، والزهد في المتشابهات سلامة)، واتە: خۆگرتنەوە لە حەرام و قەدەغە کراوەکان پێویست و فەرزە، و خۆگرتنەوە و زیادڕەوی نەکردنیش لە شتە حەڵاڵەکان و ڕێپێدراوەکاندا چاکەیەکی گەورەیە بۆ خاوەنەکەی، و خۆگرتنەوەش لە شتە گومان لێکراوەکان مایەی سەلامەتییە بۆ خاوەنەکەی.

ئەگەر بێتو دوور بێت لە دەست تێوەردانی مرۆڤ کاتێک ئاژەڵ هەست بە نەخۆشی دەکات ئەوا شوێنێکی بێدەنگ و ئیسراحەت بۆ خۆی دەدۆزێتەوە و واز لە هەموو خواردنێک دێنێت، ئەو ئاژەڵانەی کە لە ماڵەوە رادەگیرێن وەک (سەگ و پشیلە) بینراوە کە لە کاتی نەخۆشی‌دا خاوەنەکانیان هەوڵێکی زۆر دەدەن و بەزۆر خۆراکیان پێ‌دەدەن، بەڵام ئەوان هەر شت ناخۆن، سەبارەت بە (مانگا)ش کە زۆر کەس بەبێ ژیریی و دانایی‌یان دادەنێت، بینراوە کە بەرژەوەندی خۆیان بە باشی دەزانن زیاتر لە پزیشکانی ئاژەڵ و بەخێوکەرەکانیشیان، بینراوە کە ئەمانیش واز لە خۆراکیان دێنن کاتێک نەخۆش دەکەون، بەشێوەیەکی توند دەمیان دادەخەن و رازی نابن کە بە زۆر بەخێوکەرەکانیان و پزیشکە ڤێتێرنەری‌یەکان خۆراک بکەن بە دەمیانەوە، هەروەها هەندێک لە راوکەران دەگێڕنەوە کە فیلێکی برینداریان بینی پاڵی دابوو بە قەدی دارێکەوە و هیچی نەدەخوارد لە کاتێکدا کە هاوەڵەکانی سەرگەرمی خواردن بوون ئەم بەشداری نەدەکردن.

مرۆڤ تەنیا زیندەوەرێکە کە دەست بە خواردنەوە دەگرێت و وازی لێ‌ناهێنێت لە کاتی نەخۆشی‌دا، تەنانەت ئەگەر ئارەزوویشی بۆی نەچێت و بینینی خواردن هێڵنجیشی بۆ بێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا کە لەشی مرۆڤ –بە غەریزەتەی کە پەروەردگار تێ‌یدا داناوە– خواردن رەت دەکاتەوە، بەڵام ئەوانەی کە لە دەوروبەری نەخۆشەکەن هانی دەدەن بۆ بەردەوام بوون لەسەر خواردن، ئەویش بە بیانووی پارێزگاری کردنی هێزی و بۆ ئەوەی بتوانێت کە بەرەنگاری نەخۆشی‌یەکە ببێتەوە، کە وا نی‌یە لەبەر ئەوەی کاتێک کە لەش بە هەرس کردنی خواردنەوە مەشغوڵ نەبێت ئەوا زیاتر و باشتر دەتوانێت بەرەنگاری نەخۆشی ببێتەوە.

رۆژوو و لاوازی و کەمیی زۆری کێشی لەش

بە مەرجێک کە نەگەیشتبێتە قۆناغی لەڕیی تەواو یان کاریگەریی لاوەکی نەخۆشی‌یەکی لاواز کەر نەبێت (وەک نەخۆشی سیل یان سەرەتانەکان) کە نابێت

ئەو کەسە بەڕۆژوو ببێت، ئەوا بینراوە کە ڕۆژوو زۆر کاریگەرە بۆ چارەسەری کەمیی کێشی لەش لە ڕاددەی ئاسایی، لێرەدا لەوانەیە خوێنەر ناچوونیەکی‌یەك ببینێت لە نێوان ئەم ووتانەمان و ووتەکانی پێشترمان کە ڕۆژوو کاریگەرە بۆ لەدەستدانی کێشی زیادەی لەش، و لەوانەیە بە زەحمەت لەوە تێ‌بگات کە ڕۆژوو کاریگەرە بۆ چارەسەری لەڕیی، لە کاتێکدا کە ڕۆژوو خۆی چەوری لەش دەتوێنێتەوە و لەوانەیە مرۆڤ لاواز بکات!!

لە ڕاستی‌دا ئەم ناچوونیەکی‌یە تەنیا ڕووکەشە، چونکە بابزانین کە ڕۆژوو گرتن تەنیا کرداری لابردنی چەوری نی‌یە بەڵکو بریتی‌یە لە کرداری هاوسەنگی پێدانی قورسایی‌یەکانی لەش، و بابزانین کە قەڵەو و لەڕیش کێشیان لەدەست دەدەن بە ڕێژەی جیاواز دوای ڕۆژوو، بەڵام بینراوە و بە شێوەیەکی زانستی‌یانە سەلماوە کە ڕۆژوو گرتن دەبێتە هۆی چالاك کردن و ڕاپەڕاندنی زیندە چالاکی‌یەکان و کردارەکانی نواندنی خۆراك لە لەشدا، هەربۆیە بینراوە دوای ڕۆژوو لە مرۆڤی لەڕ و کەم کێشدا کردارێکی قەرەبوو کردن تێ‌ی‌دا ڕوودەدات و لەشی دەست دەکاتەوە بە بنیاتنانێکی گورج و تەندروستی‌یانەی ئۆرگانەکان و پێکهاتەکانیان و کێشی بە باشی زیاد دەکات، کە لەوانەیە بگاتە (٢٠٪) زیاتر لە کێشی پێش ڕۆژوو گرتنەکەی.

ئەمە هیچ سەرسوڕهێنەری‌یەکی تێدانی‌یە لەبەر ئەوەی -وەك پێشتر باسمان کرد- ڕۆژوو زیاد کردنێکی چالاکی، و هاوسەنگی‌یەکی فیزیۆلۆجی دروست دەکات لە نێوان هۆرمۆنەکانی کوێرە ڕژێنەکانی لەشدا، و ڕێگا خۆش دەکات بۆ باشتر کردنی کردارە بایۆلۆجی‌یەکان لە هەموو شوێنێکی لەشدا، کەواتە ڕۆژوو کردارێکی پاك کردنەوە و نوێ کردنەوە و قەرەبوو کردنەوەیە، و ڕۆژوو بۆ لەش وەك ئەو پەیکەرسازە وایە کە لە بەردێکی ناڕێکەوە هەیئەت و شکلێکی وورد و ڕێك وپێك دروست دەکات، ئەوەش لەسەر ڕۆژووان دەمێنێتەوە کە دوای ڕۆژووەکەی پارێزگاری لەو دەست کەوتەی بکات لەڕێ‌ی خواردن و ژیانێکی تەندروست و ڕاست و دروستەوە.

ترس لەسەر ڕۆژووەوان نی‌یە لە هەست کردن بە برسێتی:

ئەگەر بێتو ڕۆژووەوان لەسەرەتای ڕۆژووەکەی‌دا هەست بە برسێتی بکات، ئەمە بەڵگەی ئەوەیە کە ئەو کەسە لەناو ڕیخۆڵەکانی‌دا پاشماوەی تێدا ماوە کە ئەم هەستەی تێدا دروست دەکات بەڵام هەرکاتێك کە ڕیخۆڵەکانی بەتاڵ بوونەوە ئەوا ئەم هەستەشی نامێنێت، کەواتە بابزانین کە ڕۆژوو هیچ جۆرە هەست کردنێکی بە برسێتی لەگەڵدا نی‌یە.

لێرەدا با بزانین کە هەست کردن بە برسێتی چی‌یە و بۆچی‌یە؟ هەست کردن بە برسێتی بریتی‌یە لە ئاگادار کردنەوە و ئینزارێکی دانایانە لەلایەن پزیشکی ناو لەشەوە، لە کاتێکدا کە خۆراك پێویست بێت.

بەڵام با بزانین کە برسێتی‌یەکی درۆیینەش هەیە کە بەهۆی خەیاڵات و بیر کردنەوەوە دروست دەبێت، هەربۆیە قەدەغەیە کە لەکاتی ڕۆژوودا لەلای ڕۆژووەوان باسی خۆراك و جۆرەکانی بکرێت بۆئەوەی ئەم خەیاڵاتانەی لەلا دروست نەکات، زۆر کەس جیاوازی ناکەن لە نێوان برسێتی و ئارەزووی خواردندا، مرۆڤی قەڵەو بەندی دەستی هەست کردنی نی‌یە بە برسێتی بەڵکو بەندی ئارەزوو و چاوبرسێتی‌یەتی، بەداخەوە زۆر بە هەڵە ئارەزوو لە خواردن کردن بەکارهێنراوە چونکە ئارەزووی خواردن بۆ هەڵبژاردنی جۆرێکی حەز لێکراوە لە خواردن، بەڵام لەمرۆدا بۆ خواردن و زیادڕەوی لە خۆراکی خۆشدا بەکاردێت، چونکە تەنانەت ئەگەر گەدەش پڕبێت لە خۆراك ئەوا ئارەزوو و شەهیە وادەکات کە خواردنی خۆشی تر بخۆیت، هەربۆیە لێرەوە خواردنەکە لە پێویستی لەش دەردەچێت و زیادەکەی لە لەشدا بە شێوەی چەوری هەڵدەگیرێت و کەڵەکە دەبێت و لە ئەنجامدا قەڵەوی دروست دەکات.

لێرەدا لەوانەیە یەکێك بپرسێت کە ئایا جیاوازی چی‌یە لە نێوان ڕۆژوو و دووچار بوونی برسێتی‌دا؟

- جیاوازی‌یان زۆرە چونکە زۆرێك لە توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە فیسیۆلۆجی ڕۆژوو گرتن جیاوازی تەواوی هەیە لە فیسیۆلۆجی برسی بووندا،

چونکە برسی بوون و هەست کردن بە برسێتی بە ویستی مرۆڤ خۆی نی‌یە و لێبڕانێکی ئیجباری و بەزۆرە لە خۆراك، و دەبێتە هۆی ئاراستە کردنی فیسیۆلۆجی لەش بە شێوەیەکی هەڵە بەهۆی کۆئەندامی دەمار و هۆرمۆنەکانەوە، و تێیدا ئەندام و شانە سەرەکی‌یەکانی لەش (تەنانەت مێشك و دڵیش) هێرشیان دەکرێتە سەر و دەست دەکرێت بە شیکردنەوە و سەرف کردنیان بۆ دەست خستنی ووزە.

بەڵام رۆژووگرتن (چ رۆژووی ئیسلامی یان رۆژووی پزیشکی بێت) کردارێکی خۆبەخشانەیە و بە ویستی کەسەکە خۆیەتی و زۆر گونجاوە لەگەڵ فیسیۆلۆجی ئاسایی لەشدا، و تێیدا ئەندام و شانە سەرەکی‌یەکانی لەش پارێزراو دەبن، و تووشی شیبوونەوە نابن، هەموو هێرشی لەش ئاراستە دەکرێت بۆ ئەو نیشتووە زەرەمەندانەی لە لەشدان و شانە پەککەوتوو و لاواز بووەکان و دەست دەکرێت بە شیکردنەوە و سەرف کردنیان، و جێگرتنەوەیان بە شانەی نوێی ساغ، کەواتە فیسیۆلۆجی برسی بوون بریتی‌یە لە کردارێکی تێکدەر و شێوێنەر، بەڵام لە رۆژوودا کردارێکی بنیاتنەر و پاك کەرەوەیە.

رازی بوونی نەفس و دەروون بریتی‌یە لە جیاکەرەوەی نێوان ئەم دووانە، هەربۆیە بۆ ئەوەی کە باشترین کاریگەریمان لە رۆژووەوە دەست بکەوێت دەبێت بەوپەڕی رازی بوون و قەناعەت و باوەڕبوون و دڵنیایی‌یەوە ئەنجام بدرێت، چونکە ئەگەر وانەبێت ئەوا سوودەکانی بەفیڕۆ دەڕوات و دەگۆڕێت بۆ کردارێکی برسی بوونی نەخوازراو، بەڕای من حیکمەت و دانایی بوونی وویست و نیەتی خوازراو پێش رۆژووی ئیسلامی لێرەدا دەردەکەوێت، چونکە نیەت هێنان پێش رۆژوو بریتی‌یە لە ئامادەکردن و پاك کردنەوەیەکی دەروونی و رۆحی بۆ هەستان بەم کارە گەورەیە، و بریتی نی‌یە لە سزادان و تووڕەکردنی رۆژووەوان بەڕۆژوو گرتن، هەربۆیە هەر رۆژوەوانێك کە رۆژوو دەکاتە بەهانەیەك بۆ تووڕە بوون و شەڕ فرۆشتن و کەم تەحەممول ئەوا لە رۆژووی راستەقینە تێنەگەیشتووە، و تەنیا لە (بەناو) رۆژووەکەی برسێتی ناسیوە و لە ڕاستی‌دا

جیاوازی‌یـەکی گـەورە هەیـە لـە نێـوان ئـەم دووانـەدا، خوێنـەری بـەڕێز بڕوانـە گەورەیی ئەو فەرموودە پیرۆزەی پێغەمبـەر (ﷺ) کـە دەفـەرموێت: ﴿رُبَّ صائمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيامِهِ إِلاّ الجُوع﴾ حديث صحيح رواه النسائي وابن ماجة وابن خزيمة والحاكم وقـال: صحيح على شـرط الشيخين، واتـە: زۆر ڕۆژووەوان هەیـە کـە لـە ڕۆژووەکـەی تـەنیا برسـێتی بـۆ دەمێنێتەوە، ئەویش لەبەرئەوەی کە خۆبەخشانە و بەوپەڕی ئارەزووەوە ڕۆژووی نەگرتووە و ئەدەب و ڕەووشتە پێویستـەکانی جێبەجێ نـەکردووە، کەواتـە هـیچ جۆرە سوودێکی ئیمانی و لاشەیی و پاداشتیشی دەست ناکەوێت.

ڕۆژوو چالاکتر و گە نجترت دەکات

کاتێـك مـرۆڤ کێشـی لەشـی دادەبـەزێنێت سـەرنج ڕاکێشـتر و زینـدەگی تـر دەبێت، هـیچ هۆکـارێکیش نی‌یە کـە ئـەم ئامانجانـەت بـە شـێوەیەکی کاریگـەر و خێراتـر لـە ڕۆژوو بـۆ بێنێتـەدی، لەبەرئـەوەی گەڕانـەوەی ڕوخسـاری گـەنجێتی بەهۆی ڕۆژووەوە شتێکی جوانکاری و ڕاستەقینەیە، ئەم کاریگەری‌یە زۆر گرنگە بە تایبەتی ئەمڕۆ لە ڕۆژگارێکداین کە گەنجێتی زۆر بە گەورە و گرنگ دادەنرێت و بە هەموو شێوەیەك خەڵکی هەوڵ دەدەن کە درێـژی بکەنـەوە، قەڵـەوی لـەمڕۆدا زۆر بە ناشیرینی سەیر دەکرێت و خەڵك قێزی لێدەکەنـەوە و بـە یادخەرەوەیـەکی پیرێتـی دانـراوە، تەنانـەت لـە یـەکێك لـە پڕوپاگەندەکانـدا هـاتووە کـە: شـێوە و ڕوخساری قەڵـەوت نیشـانەیە لەسـەر ئـەوەی کـە تـۆ ١٠سـاڵ پیرتـری لـە تەمـەنی ئاسایی پێویستی خۆت.

کردارەکانی ڕۆژووگرتنـی دوای یـەکی پچڕپچڕ و بـە شـێوەیەکی بـەردەوام و ڕێك زۆر بەسوودە بۆ ئەوەی چالاکی و زیندوویی گەنجێتی بـۆ مـرۆڤ بگێڕێتەوە، بـە شـێوەیەك کـە زۆر باشـتر و کاریگـەرترە لـە کردارەکـانی: لێـدانی دەرزی هۆرمۆنـەکان، و ڕاکێشـانی پێسـتی چـرچ بـووی دەم وچـاو و خـواردنی زۆری ڤیتامینەکان، یان زۆرێکی تر لە کردارە گرانبەهاکانی تر، بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر بەدوای هۆکارێکدا بگەڕێین کە کردارە تێکدەرەکانی پیربوون بوەستێنێت، ئەوەیـە کـە بواربـدەین بـە سیسـتم و ئەندامـەکانی نـاو لـەشمان بـۆ ئـەوەی

ئیسراحەتێك وەرگرن، كە ئەمە یارمەتی‌یان دەدات بۆ رزگاربوون لە نیشتووەكان و ژەهرە كەڵەكە بووەكانی ناو لەش و فڕێ دانە درەوەیان لە لەشەوە.

بەڕۆژووبوون بووە هۆكاری ئەوەی گەنجتر و چالاكتر بین:

یەكێك لە ركەبەرەكان و ئۆپۆزیسیۆنەكانی هیندستان بە ناوی (تارا سینگ) بەڕۆژوو بوو وەك مانگرتنێك، لەو كاتەدا تەمەنی ٧٦ساڵ بوو، رۆژووەكەی گرنگی زۆری پێدرا لە رووی راگەیاندنەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا كە رۆژوو و مانگرتنەكەی ٤٨رۆژی خایاند، بەڵام ئەو پزیشكانەی كە (سینگ)یان پشكنی دوای رۆژووەكەی وتیان كە وازهێنان لە خواردن بووەتە هۆی گەنج بوونەوەی (سینگ) بۆ ماوەیەك كە لە ١٠ساڵ كەمتر نەبووە (واتە ١٠ساڵ گەنج ببوەوانیێ)، هەروەها كەسایەتی ناسراوی هیندی (مەهاتما گاندی) لە تەمەنی ٦٤ ساڵی‌دا بەڕۆژوو بوو، پزیشكان لە دەیەم رۆژی رۆژووەكەی‌دا پشكنینیان بۆ ئەنجامدا و وتیان لە رووی فیسیۆلۆجی‌یەوە تەندروستی وەك كەسێكە كە لە تەمەنی ٤٠ساڵی‌دا بێت.

زۆر نووسراوی پزیشكی تایبەتیش ئەوەیان روون كردووەتەوە كە ئەگەر كەسێكی ئاسایی هەفتەی ١رۆژ بەڕۆژوو ببێت بۆ ماوەی ١ساڵ، ئەوا لە رووی فیسیۆلۆجی‌یەوە لە كۆتایی ساڵەكەدا هەروەك سەرەتای ساڵەكە دەمێنێتەوە، یەكێك لە گەورەترین دۆزینەوەكانی ئەم سەردەمە بریتی‌یە لە توانای گێڕانەوەی گەنجێتی مرۆڤ لە رووی لاشەیی و رۆحی و عەقڵی‌یەوە بەهۆی رۆژووی بەرنامە بۆدانراو، هەربۆیە هەریەكێك لە ئێمە دەتوانێت درێژە بە تەمەنی بدات بەوەی بەهۆی رۆژووەوە رێبگرێت لە فاكتەرەكانی پیربوون كە لەناو لەشی‌دا تەشەنە بكەن پێش كاتی ئاسایی خۆی.

مرۆڤ هەستی ناوخۆیی خۆی و فیطرەتی بەكار ناهێنێت كاتێك مەسەلەكە خواردن یان خواردنەوە یان شێوازی ژیان بێت، هەربۆیە زوو دەمرێت پێش ئەوەی كاتی ئاسایی خۆی بەسەر بەرێت لەسەر زەوی‌دا، ئاژەڵەكان ئەگەر وازیان لێبهێنرێت كە بەپێی غەریزەتی فیطری خۆیان بژین و كەس دەست نەخاتە

کاروباریانەوە ئەوا دەتوانن ژیانێکی درێژ بەسەر بەرن، چونکە ئەوان بەو هەستەی ناوخۆیان دەزانن کە چۆن بژین؟ چی بخۆن و بخۆنەوە؟ بەلام مرۆڤ کە پروپاگەندەی ژیریی و دانایی دەکات بریتی‌یە لە تەنها لادانێك لەم یاسا ووردانەی دروست کراوەکان، چونکە هەمیشە ئەو خواردنانە هەڵدەبژێرێت کە زۆر گرانە بۆ هەرس کردن، و ئەو خواردنەوانە دەخواتەوە کە پڕن لە ژەهری نادیار، و لە کۆتایی‌دا بەوپەڕی بێ‌عەقڵی‌یەوە دەپرسێت: ئایا بۆ من ناتوانم ١٠٠سالٚ بژیم؟!! هیچ مرۆڤێکیش نی‌یە کە ئاواتی ئەوە نەخوازێت کە لەوەش زیاتر بژی، بەلام لە کۆتایی‌دا هەر شتە بەڵگە نەوویستەکان سەردەکەون، ئەگەر مەسەلەکە هەر ئاوات خواستن بێت و دوور بێت لە بواری کاربۆکردن، کەواتە مرۆڤ بە دەستی خۆیەتی کە تەمەنی خۆی کورت دەکات.

رۆژوو و جگەرە کێشان و مەی خواردنەوە

هەردوو ئەم خووە پێچەوانەیە لەگەڵ کرداری رۆژوو گرتندا، بە شێوەیەك کە رۆژوو هەرگیز یەك ناگرێتەوە لەگەڵ جگەرە کێشان و مەی خواردنەوەدا، نهێنی ئەمەش ئەوەیە مەی کحولی تێدایە کە بڕێکی زۆری لە ووزە و کالۆری تێدایە، بەکارهێنانی هەر شتێکیش کە بڕێکی گەورەی لە ووزە تێدا بێت پێچەوانەیە لەگەڵ بنەماکانی رۆژوو گرتندا، ئەمە سەرەڕای ئەو نەخۆشی‌یە خەتەرناکانەی کە مەی خواردنەوە دروستی دەکات (لە پێش هەموویانەوە چەندین جۆری شێرپەنجە)، هەروەها جگەرە کێشانیش پێچەوانەیە لەگەڵ رۆژوودا بەهۆی ئەو تێکچوون و نەخۆشی‌یە تێکدەرانانەی کە دروستی دەکات، و دەبێتە هۆی بێ‌سوود کردنی رۆژووەکە.

لەلایەکی ترەوە بینراوە کە ئەوانەی خوویان بە مەی خواردنەوە و جگەرە کێشانەوە گرتووە (مدمنوا المُسكِرات و التدخين)، ئەگەر بەرۆژوو بن ئەوا بە ئاسانتر دەتوانن واز لەو خووانە بهێنن و کەمتر تووشی ئەو نیشانانە ناخۆشانە دەبن کە خەڵکی تر لە کاتی وازهێنانیاندا تووشی دەبن، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە لەش لە کاتی رۆژوودا چالاکی‌یەکی بۆ دروست دەبێت لە دژی کاریگەری‌یەکانی

نیکۆتین (لە جگەرەدا)، و ماددەی کحول (لە مەیدا)، هەروەها لەش توانای ئەوەی بۆ دروست دەبێت کە خۆی لە هەموو خووە خراپەکانی تریش رزگار بکات، وەك: بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان (المخدرات) و زیادڕەوی کردن لە خواردنەوەی چا و قاوەدا.

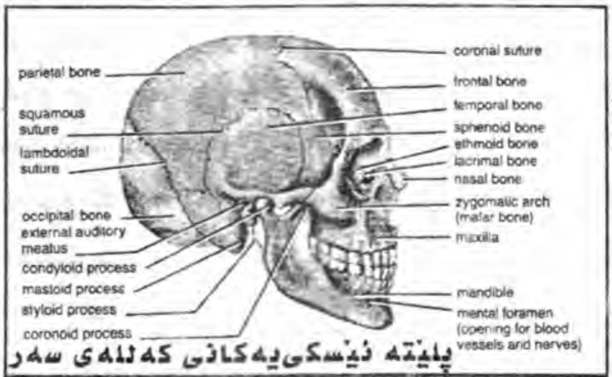
ئێستا دەرکەوتووە کە لەشی ئادەمیزاد لە کاتی ماوەیەکی ڕۆژووی درێژدا (وەك ڕۆژووی مانگی رەمەزان)، ئیتر قبوڵی ماددەی ناتەندروستی و زەرەر گەیەنەر بە فیسیۆلۆجی لەش ناکات، وەك ماددە سەرخۆش کەرەکان و ماددە سڕکەرەکان، بە شێوەیەك کە لەش پێیان نارەحەت دەبێت ئەگەر لە کاتی ڕۆژوودا بەکاریان بهێنێت بە بڕی کاتەکانی پێش ڕۆژوو و لەوانەیە بگاتە رادەی کوشتنی ئەو کەسە.

هەروەها بە تازەییش ئەو بۆچوونە پەیدابووە کە لەشی مرۆڤ بە هەمان شێوە لەدوای ماوەیەکی ڕۆژووی درێژ قبوڵی ماددەی نافیسیۆلۆجی ناکات، لەگەڵ ئەمەشدا ڕۆژوو هەست کردن بە چالاکی و سووکی لەش دەبەخشێت، کە ئەمە هۆکارێکی زۆر یارمەتی دەرە بۆ ئەوەی مرۆڤ بە شێوەیەکی یەکجارەکی یان جوزئی واز لەو عادەت و خووگرتنە بهێنێت کە هەیەتی بە ماددە کحولییەکان و تووتن و ماددە سڕکەرەکان و زۆرێکی تریش لەو حەپانەی کە بە داخەوە زۆرێك گەنجانی ئەمڕۆ گیرۆدەی بوون.

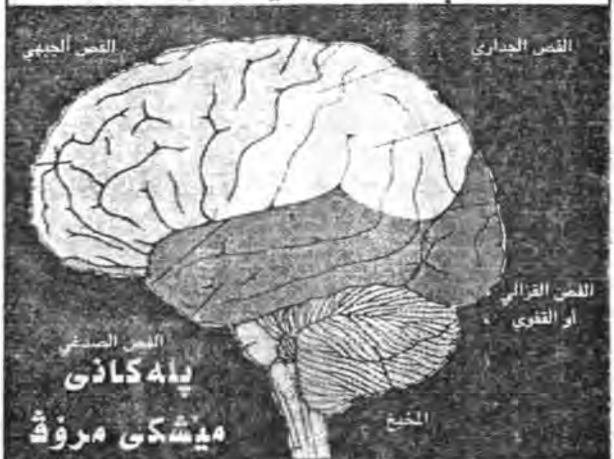
ڕۆژوو و نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکان

پێویست بەوە ناکات کە بڵێین ڕۆژوو چارەسەری تەواو نییە بۆ هەموو نەخۆشییەك، بەڵام ئەوە بووە بە شتێکی بەڵگە نەویست کە ڕۆژوو بوار بۆ لەش دەکاتەوە کە هەستێت بە کرداری چارەسەر کردنی نێوخۆیی بۆ زۆرێك لە نەخۆشییە لاشەیی و عەقڵی و دەروونییەکان، هەروەها بینراوە کە لە کاتی ڕۆژوودا رژاندنی ماددەی (ئەندرۆفین) لەلایەن مێشکەوە زیاد دەبێت کە ئەم ماددەیە پێکهاتەیەکی هێمن کەرەوەیە بۆ لەش و دەبێتە هۆی باشتر کردنی توانا لاشەییەکان بە گشتی و هەست نەکردن بە هیلاکی و هەروەها هەست کردن بە

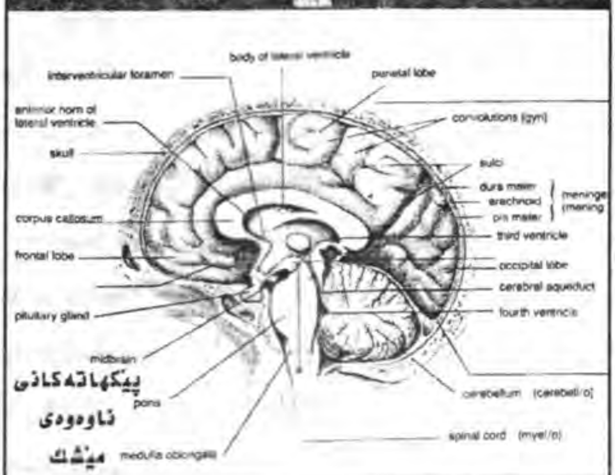
هێمنی و ئارام بوونی دڵ و دەروون، لە بواری نەخۆشییە دەروونییەکاندا بە تایبەتی نەخۆشی دەبڵ بوونی کەسێتی (إنفصام الشخصية).



پلێتە ئێسکییەکانی کەللەی سەر



پلەکانی مێشکی مرۆڤ



پێکهاتەکانی ناوەوەی مێشک

(د. نیکـــــۆلاییڤ)ی رووسی بەهۆی ئەو تاقی کردنەوانـــەی کـــە لـــە نەخۆشخانەی دەروونیدا ئەنجامیدا گەیشتە ئەو راستییەی کە زۆرێك لە نەخۆشـــە نەفســـی و دەروونیـــەکانی بـــە چارەسەر کردن بەرۆژوو ســـوودی زۆر گـــەورەیان دەست کـەوت، تەنانـەت ئەوانەشی کـە رێگاکـانی تـری چارەســـەر بۆیـــان سەرکەوتوو نەبوو.

ئەوەی کە سەرهێنەرە لـەم بابەتـەدا ئەوەیـە کـە ئـــەو نەخۆشـــانەی کـــە وەڵامیـــان هـــەبوو بـــۆ چارەسەر کردن بە رۆژوو لەوانە بوون کە نەخۆشی درێژخایەنی بێئومێد لە چارەســـەریان هـــەبوو، و

زۆریـان توانـای کارکردنیـان نـەمابوو، و هەندێکیشـیان بۆچـوونی خۆکوشـتن (الإنتحـار) لـە مێشکیاندا دروسـتبوو بـوو بـەهۆی بێئومێـدییان لـە چارەسـەر، تەنانەت هەندێکی تریان هەوڵی خۆکوشتنیان دابوو.

لـەوەش سەرسـوڕهێنەتر ئـەو ئەنجامانـە بـوون کـە بەدەسـت هـات لـەو نەخۆشانەدا کە هەموو ئومێدێکیان لە دەست دابوو، چونکە تاقی کردنەوەکە سەلماندی کە ٧٠٪یان بە شێوەیەکی زۆر بەرچاو حاڵەتیان باش بوو بە جۆرێك کە دەیانتوانی ژیانێکی پڕ لە چالاکی بەرن بەڕێوە، لە کۆتاییدا (د. نیکۆلاییڤ) کە سـەرۆکی بەشـی چارەسـەر کردنە بەڕۆژوو لـە نەخۆشـخانەی (مۆسـکۆ) ئـەم تێبینییانە دەخاتەڕوو:

– من زۆر لە چارەسەر کردن بە ڕۆژووم کۆڵییەوە و گەیشتمە ئەو ئەنجامـەی کـە ئـەم چارەسـەرە دوو سـوود یـان دوو ڕێگـەی بەسـوودی هەیـە، ئـەوانیش: (ڕێگەی خۆپارێزی و ڕێگەی چارەسەر کردن)ن.

– ئەو هەنگاو و کردارە خێرایانەی کە لە کاتی گونجاودا بۆ ڕێگرتن لە هەر تێکچوونێك دەگیرێنە بەر، زۆر بە گرنگ دادەنرێن.

– چارەسـەر بـە ڕۆژوو دەتوانێـت ڕۆڵێکـی گـەورە و پێشـەوایانە ببینێـت لـە چارەسەر کردنی نەخۆشییە دەروونییەکاندا.

– چـەند ماوەیـەکی کـورت و ڕێکخـراو لـە ڕۆژوو گـرتن، دەتوانێـت توانـا بەرگرییـەکانی لـەش زۆر بـە باشـی بـەرز بکاتـەوە، و یارمـەتی لـەش بـدات لـە هەستان بە وەڵامـی گونجاو لـە دژی تێکچوونەکان، کە ئەمـە دەبێتـە هـۆی باشتر بوونێکی تەواو لە حاڵەتی گشتی نەخۆشەکەدا.

– لەبەر ئەوەی ژینگە بە بەردەوامی پیس دەبێت، ڕۆژوو بە کارێکی سـەرەکی دادەنرێت بۆ وەستاندنی کاریگەرییەکانی ئەو پیس بوونـە، ئـەو شـوێنەوارانەی کـە دەبنـە هـۆی چـەندین تێکچـوونی درێژخایـەنی جۆراوجـۆر، هـەروەها ڕۆژوو کارێکی گرنگە بۆ پاراسـتنی تەندروستی نـەوەکانی داهـاتوو ، و بـۆ ڕێگـرتن لـە پەیدا بوونی پیریی ناوەخت.

- رۆژوو بوونی ماوە کورت هەروەها یارمەتی کەم کردنەوەی ماوەی بەردەوام بوونی نەخۆشـییە درمییـە بـڵاو بووەکـان دەدات، لەبـەر ئـەوەی کـە هێـزە بەرگرییەکانی لـەش چـالاك و بـەهێز دەکـات، و توانـای بەربـەرەکانێیان لەگـەڵ نەخۆشییەکاندا کاریگەرتر دەکات.

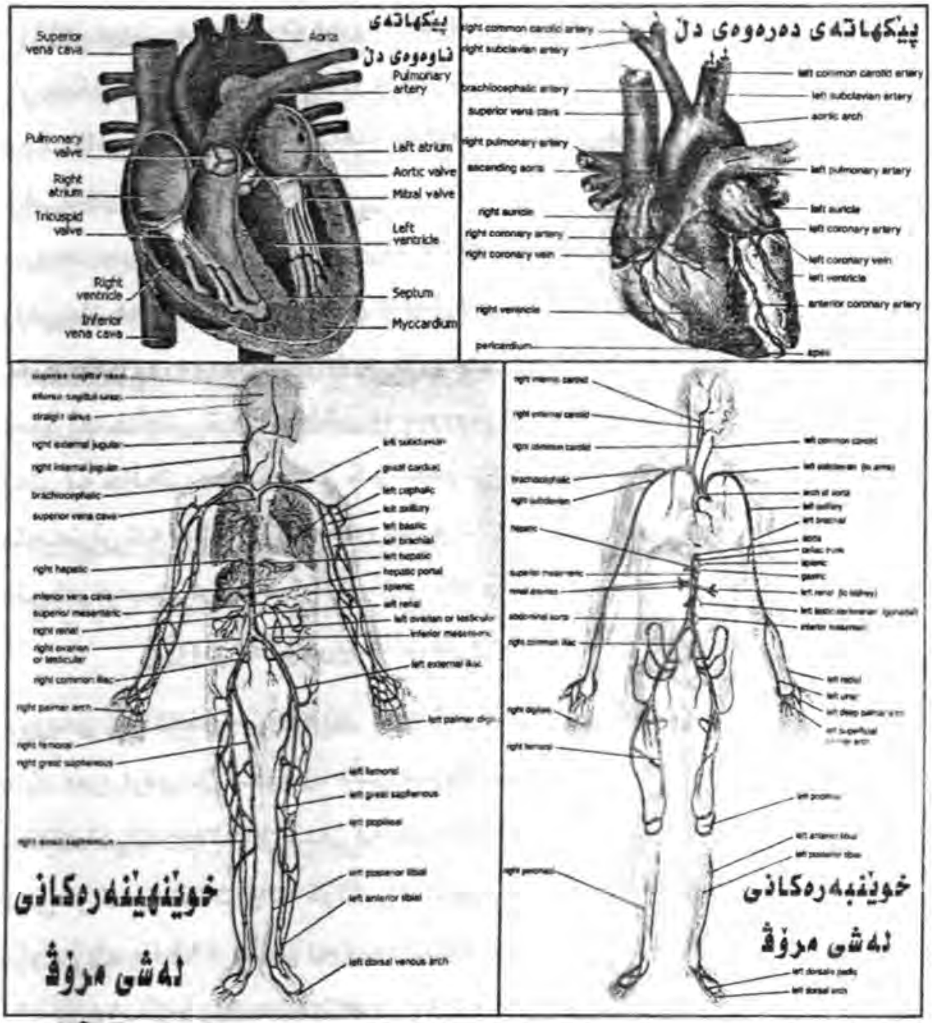
هەروەها دەبێت خاڵێکی گرنگمان لە یاد نەچێت کە ئەو کەسانەی نەخۆشـی دەروونییـان هەیـە، وەك نەخۆشـی (دەبـڵ بـوونی کەسـێتی)، پێویسـتە لـەژێر چاودێرییەکی ووردی پزیشکیدا بەڕۆژوو بن.

لە زۆرێك حاڵەتی تری نەخۆشـییە دەروونییەکانـدا رۆژوو زۆر بەسـوودە، بـە تایبـەتی لـە حاڵـەتی هیسـتیریا و خـۆ نـەخۆش خسـتندا، دەبێـت ئـەو نەخۆشـانە تێبگەیـەنرێن کـە رۆژوو زۆر بەسـوودە بـۆ ئـارامی دڵ و دەروون و لاشـەیان و بـۆ نەمانی ئەو هەست کردنە درۆینانەیان بە نەخۆشی.

رۆژوو و نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن

زوربـەی ئـەم نەخۆشـییانە زۆر بـە باشـی وەڵامیـان دەبێـت بـۆ رۆژوو، ئەگـەر کـەمێك دەربـارەی دڵ بـدوێین: دڵـی مـرۆڤ بـە ناوەنـدی ٨٠جـار لێـدەدات لـە خولەکێکدا، واتە ١١٥٢٠٠ لێدان لە سـەعاتێکدا، لە رۆژەکانی یەکـەمی رۆژوودا لێدانی دڵ کـەم دەکـات و لـە کۆتـاییدا لەسـەر ٦٠لێـدان لـە دەقیقەیەکـدا جێگیر دەبێت، واتـە ٨٦٤٠٠ لێـدان لـە سـەعاتێکدا، واتـە ٢٨٨٠٠ جـار کـەمتر لێدەدات، ئـەم کـەم بونەوەیـە ئیسـراحەتێکە بـۆ دڵ لـەو کـارەی پێشـتر پـێی هەڵدەسـتا و دەبێتە هۆی ئەوەی لێدانەکانی دڵ بەهێزتر و بەتینتر بێت.

ئەگەر لەسەر پێکهاتەکانی دڵ بدوێین: دڵی مرۆڤ پێکهاتووە لـە (٤)بەش، یان چوار هۆدەی بچووك (Four Chambers)، کە بریتین لە دوو گوێچکەلەی لای راست و لای چەپ (Right & Left Atrium)، و دوو سکۆڵەی لای راسـت و لای چەپ (Right&Left Ventricles)، هەروەها ماسولکەی دڵ لە جۆرێکی تایبەتییە (لە هەردوو جۆری لووس و خەتدار)، کە لە چەند چینێك پێـك هـاتووە و چواردەوری پێکهاتەکانی تری دڵی داوە وەك توێژێك.

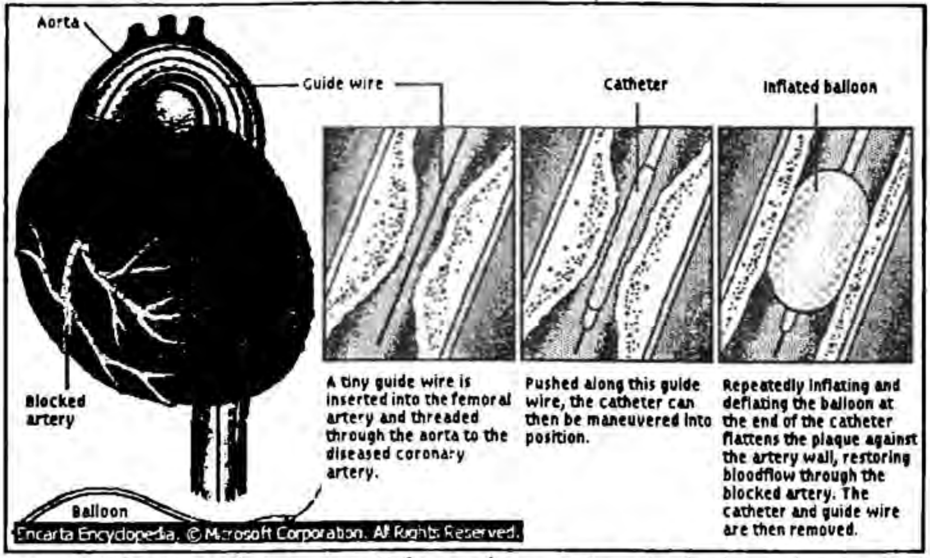


کۆئەندامی دڵ و سووڕانی خوێن لە لەشی مرۆڤدا

نیشتنی ماددەی کۆلیسترۆڵ لە دیواری خوێنبەرەکانی دڵدا (واتە خوێنبەرە تاجی‌یەکان) دەبێتە هۆی رەق کردنی دیوارەکانیان، و تەسک بوونەوەیان و خاوبوونەوەی رۆیشتنی خوێن بەناویاندا و سەرەنجام مەیینی خوێن تێیاندا و گیرانی ئەم خوێنبەرانە و روودانی حاڵەتێك کە پێی دەڵێن جەڵتەی دڵ، کە ئەمە دەبێتە هۆی بێ‌بەش کردنی دڵ خۆی لەو خوێنەی کە هەر ئەم بۆ هەموو لەشی دەنێرێت و نەمانی سەرچاوەی خۆراك و ئۆکسجین بۆ ماسولکەکانی دڵ، ئەمە

نەبێتە هۆی مردنی ئەو ماسولکانەی کە خوێنیان لێبڕاوە و سەرەنجام یان (مردنی کوتوپڕ بە وەستانی دڵ لە کار) دروست دەکات(الموت الفجائي بالسكتة القلبية)، یان دەبێتە هۆی دروست بوونی نیشانەی زۆر ناڕەحەت و زۆر خەتەرناکی وەك:

سنگە کوژە یان زەبحە (الذبحة القلبية Angina Pectoris)، جەڵتەی دڵ (Myocardial Infarction)، نۆرەکانی دڵ (النوبات القلبيە)، و ..... هتد، وەك ووتمان بەڕۆژوو بوون لە هەموو ئەم حاڵەتانەدا کارێکی باشە ئەگەر بتوانرێت ئەو دەرمانانەی بەکاردێت بە شێوەیەك رێك بخرێت کە لە شەودا بخورێت، ئەگەر نەکرێت ئەوا ئەو کەسە لەبەر خاتری خواردنی دەرمانەکانی لە کاتی خۆیدا وا باشترە کە بەڕۆژوو نەبێت.



ئەم وێنەیە کرداری گیرانی خوێنبەرێکی دڵ روون دەکاتەوە بە جەڵتەیەك، لەگەڵ کرداری بەردانی ئەو گیرانە بەهۆی باڵۆنێکی تایبەتەوە

رەقبوونی خوێنبەرەکان:

باسی هۆکاری رەقبوونی خوێنبەرەکانمان کرد کە بریتی‌یە لە نیشتنی چەوری و کۆلیسترۆڵ لە دیوارەکانیاندا، بەڵام با لەبیرمان نەچێت کە کرداری رەقبوونی خوێنبەرەکان کردارێکی خۆپارێزی‌یە کە لەش پێی هەڵدەستێت بۆ بەهێز کردنی ئەو دیوارانەی خوێنبەرەکان کە لاواز و بێ‌هێز بوون بە هۆی

چەندین فاکتەر و ژەهری جیاوازەوە وەك جگەرە كێشان و مەی خواردنەوە بەزۆری، كە دەبنە هۆی شل كردنەوەی ئەم خوێنبەرانە و تەنك كردنەوەیان و لەوانەیە بدڕێن، بۆیە لەش وەك وەلامێك بۆ ئەم حالەتە كۆلیسترۆل دەنیشێنێت لەناو دیواری ئەم خوێنبەرانەدا بۆ بەهێز كردنی*، وەك دەبینین كاتێك كە پزیشكی نەشتەرگەر دەیوێت چارەسەری دڕان یان تەنك بوون و ئاوسانی دیواری خوێنبەرەكان بكات هەلدەستێت بە بەهێز كردنی دیوارەكانیان بە دانانی ماددەی كلس لەسەریان یان دانانی پارچەیەك لە شانە لەسەر شوێنی لاواز بوو لە دیوارەكەدا.

لە رووی زانستی‌یەوە سەلماوە كە بەرۆژوو بوون (هەموو سالێك بۆ ماوەیەك) دەبێتە هۆی پاراستنی ئەم دیوارانە لە بێ‌هێز بوون و رەقبوون، ئەویش بەهۆی ئەوەی كە لەش رزگار دەكات لە نیشتووەكان و ژەهرە كەلەكە بووەكانی ناوی كە دەبنە هۆی لاواز كردنی دیواری خوێنبەرەكان، كەواتە رۆژوو بوار دەدات بە لەش بۆ ئەوەی كە بە پرۆسەیەكی پاك كردنەوەی ناوخۆیی هەستێت، كە ئەنجامی وەستانی كرداری هەرس كردنی خۆراكە و مەشغول نەبوونی لەشە پێوەی.

لە توێژینەوەیەكدا كە لە زانكۆی (شا عبدالعزیز) لە (سعودیە) ئەنجامدرا بۆ زانینی كاریگەریی رۆژوو لەسەر ئەوانەی كە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەكانیان هەیە، توێژینەوەكە لەسەر ١٠٠ كەسی تووشبوو بەم نەخۆشی‌یە ئەنجامدرا كە هەندێكیان گیرانی خوێنبەر و خوێنهێنەرەكانیشیان تووشبوو بوو بەهۆی مەیینی خوێن تیایاندا بە تایبەتی لە لوولەكانی خوێنی پەلەكاندا، كران بە دوو گرووپەوە (٥٠+٥٠)، پەنجایان بەرۆژوو بوون و پەنجایان بەرۆژوو نەبوون، لەوانەدا كە بەرۆژوو نەبوون ١٢كەسیان تووشی جەلتە و مەیینی خوێن بوون لە پەلی خوارەوەیاندا، بەلام لەوانەدا كە بەرۆژوو

---

* ئەمەی باسمان كرد یەكێكە لە بیرۆزەكانی روون كردنەوەی رووداني كرداری رەقبوونی خوێنبەرەكان، بەلام بیرۆزی تر زۆرە كە ئێرە شوێنی باس كردنیان نی‌یە.

نەبوون هیچیان تووشی ئەم حاڵەتە نەبوون، تەنانەت دوای ٣ساڵ بەدوادا چوونیش کەسیان ئەم حاڵەتە خراپەی مەیینی خوێنیان تووش نەبوو، بەڵکو بینرا باشتربوون رووی‌دا لە هەستانیان بە کارەکانی رۆژانەیان.

بەرز بونەوەی پەستانی خوێن:

بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن بەهۆی چەندین هۆکارەوەیە وەك رەقبوونی خوێنبەرەکان، یان نەخۆشی‌یە دەماری‌یەکان کە دەبنە هۆی تەسك کردنەوەی رێرەوی خوێن لەناو لوولەکانی خوێندا و دروست بوونی بەرەنگاری‌یەك لە لوولەکانی خوێندا، و خوێن بە نارەحەتی بەناویاندا دەڕوات و وای لێ‌دێت کە بەشی پێویستی‌یەکانی لەش ناکات، هەربۆیە دڵ هەوڵێکی زیاتر دەدات و بەهێزێکی زیاترەوە لێ‌دەدات بۆ دابین کردنی پێویستی‌یەکانی لەش، لێرەوە و بەهۆی ئەم هۆکارانە و هۆکاری ترەوە پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە.

هەموو ئەو کەسانەی کە بەرز بوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە دەتوانن بەڕۆژوو بن و رۆژوو بەسوودە بۆیان، بەڵام با ئاگادار بن کە رۆژوو جێی دەرمانەکانی دژی پەستانی خوێن ناگرێتەوە بۆیان، هەربۆیە لە رەمەزان و رۆژوویاندا دەبێت هەمان دەرمانەکانیان بەکاربێنن، رۆژوو رۆڵی هەیە لە نزم کردنەوەی پەستانی خوێندا و هەروەها سەرئێشە و سەرگێژ خواردنیشیان باشتر دەکات، هەروەها زۆر بەسوودیشە لە چارەسەر کردن و رێگرتن لە کاریگەری‌یە مەترسیدارەکانی بەرزیی پەستانی خوێن لە: خوێن تێزانی جگەر و خوێن تێزانی خوێنهێنەرەکانی لەش و ....هتد.

دابەزینی پەستانی خوێن:

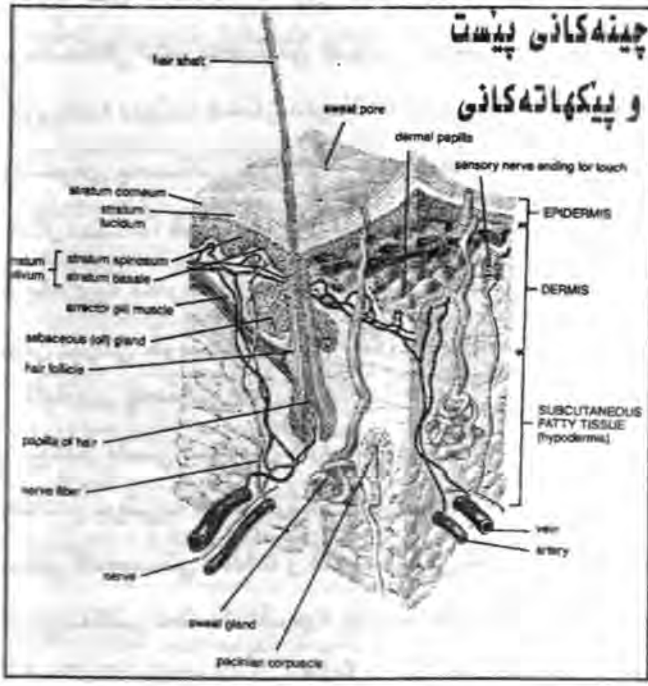
پێشتر باسی ئەوەمان کرد کە رۆژوو کردارە بایۆلۆجی‌یەکانی لەش چالاك دەکات و بریتی‌یە لە کردارێکی پاکردنەوە و قەرەبوو کردنەوەی هەموو ئەوانەی لەش لەدەستی دەدات و هاوسەنگی‌یەکی رێك دروست دەکات لەنێو هۆرمۆنەکانی لەشدا، لێرەوە چارەسەر کردنی دابەزینی پەستانی خوێن بە رۆژوو گرتن پێچەوانە نی‌یە لەگەڵ چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی پەستانی

خوێن بەرۆژوو گرتن، لەبەر ئەوەی لە سەرەتای رۆژوودا پەستانی خوێن بەگشتی لە هەردوو حاڵەتەکەدا دادەبەزێت، بەڵام بینراوە لە حاڵەتی نزمیی پەستانی خوێندا کە جارێکی تر بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە ئاستی پەستانی ئاسایی، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە رۆژوو پرۆسەیەکی پاکردنەوە و خاوێن کردنەوە و قەرەبوو کردنە لەگەڵ رۆڵیدا وەك چارەسەرێك.

رۆژوو و نەخۆشییەکانی پێست

یەکێك لە هەڵەکان لە چارەسەر کردنی زۆرێك لە نەخۆشییەکانی پێستدا بریتییە لەوەی کە تەنها چارەسەرێکی مەوزیعی شوێنی تووش بوو دەکرێت، بەبێ ئەوەی چارەسەری گشتی حاڵەتەکە بکرێت و هۆکارە تووش کەرەکانی بدۆزرێنەوە و رێیان لێبگیرێت، چونکە ئەگەر ئەمە نەکرێت ئەوا چانسی تووش بوونەوە بەو حاڵەتە لە داهاتوودا زۆر بەرز دەبێت.

هەندێك لە نەخۆشییە زۆر باوەکانی پێست ئەمانەیە: نەخۆشی دەردە ماسی (داء الصدفية)، ئیکزیما و خورانی درێژخایەن، دومەڵەکان، هەوکردنەکان و کێم کردنەکان، سووربوونەوەی جیاواز و شێوە و قەبارەی جۆراوجۆر، بلقەکان، زیبکە، نەخۆشییە رۆماتیزمییەکانی پێست، زۆرێك لەم نەخۆشییانە بەهۆی رۆژووەوە تەواو سوودمەند دەبن و نەخۆشییەکانیان و



چینەکانی پێست و پێکهاتەکانی

نیشانەکانیان بە تەواوەتی باش دەبێت، بە مەرجێك ئەو کەسانە لەسەر ڕۆژوو گرتن بەردەوام بن.

بە گشتی ئەوانەی کە نەخۆشی پێستیان هەیە دەتوانن بەڕۆژوو بن، لەگەڵ ڕەچاو کردنی ئەم خاڵانەی خوارەوەدا:

١- دوورکەوتنەوە و وازهێنانی تەواو لە جگەرە کێشان.

٢- زیادڕەوی نەکردن لە خواردنی چەوری و گۆشت و هێلکە و هەموو ماددە پرۆتینی‌یەکانی تر.

٣-نەخواردنەوە و وازهێنان لە ماددە سەرخۆش کەرەکان (مەی)، تەنانەت بە بڕێکی زۆر کەمیش.

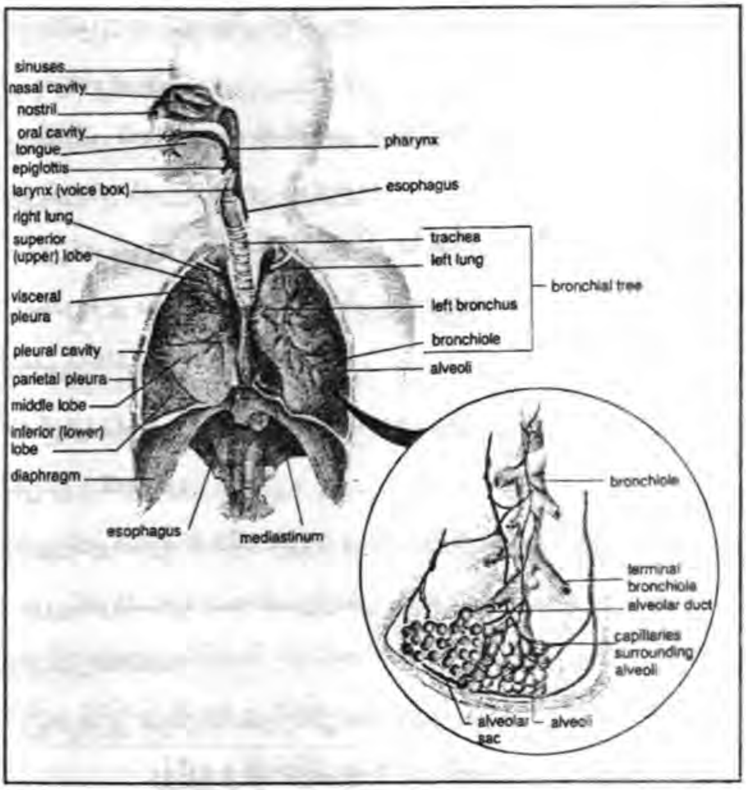
٤- دوورکەوتنەوە لە تێك چوون و هەڵچوونە دەروونی و دەماری‌یەکان.

٥- دوورکەوتنەوە لە خواردنی خوێی زیادە لەگەڵ خۆراك و میوە جۆراوجۆرەکاندا.

٦- زیادڕەوی کردن لە خواردنی سەوزە و میوە تازەکان.

ڕۆژوو و نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی هەناسەدان

سەبارەت بە کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر کۆئەندامی هەناسەدان، بە توێژینەوە سەلماوە کە ڕۆژوو گرتن کاری کۆئەندامی هەناسە و هەوا وەرگرتن باشتر دەکات، بە تایبەتی ئاو نەخواردنەوە بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی ووشك کردنەوەیەك و چوونەوە یەکێکی کەمی سی‌یەکان کە هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوەی باشتر دەبێت، هەروەها لە کاتی ڕۆژوودا پەستانی کۆئەندامی هەرس و ناوسك لەسەر سی‌یەکان کەم دەبێتەوە و سی‌یەکان بە سەربەستی دەجووڵێن، لەلایەکی ترەوە لە لێکۆڵینەوە نوێکاندا بینراوە کاریگەریی دەرمان لەکاتی ڕۆژوودا زۆر باشتر دەبێت، بە تایبەتی دەرمانەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی‌یە جۆراوجۆرەکانی کۆئەندامی هەناسەدانی مرۆڤ، لەوانە: دەرمانە مەوزیعی‌یەکانی وەك فراوان کەرەکانی بۆری‌یەکانی هەناسە کە وەك پرژەر (بخاخ) بەکار دەهێنرێن و ڕۆژووش ناشکێنن.



کۆئەندامی هەناسەدان و پێکهاتەکانی لە مرۆڤدا

ئەگەر دەربارەی کاریگەریی ڕۆژوو لەسەر نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی هەناسەدان بدوێین، دەتوانین ئەم نەخۆشی‌یانە لەم ڕووەوە دابەش کەین بۆ دوو بەشی سەرەکی:

١- ئەو نەخۆشی‌یانەی کە دەتوانن بەڕۆژوو بن و ڕۆژوو بەسوودە بۆیان: لەوانە وەك نەخۆشی تەنگە نەفەسی (ڕەبو Asthma) کە بەهۆی توێژینەوەی زانستی‌یەوە سەلماوە کە ئەم نەخۆشانە ئەگەر بە بەردەوامی بەڕۆژوو بن ئەوا زۆرێك لە نیشانە ناڕەحەتەکانی ئەم نەخۆشی‌یە (وەك: کۆکە و تەنگەنەفەسی و خیزەی سەرسنگ) باشتر دەبن یان بە تەواوەتی نامێنن، لەلایەکی ترەوە ئەم نەخۆشانە دەبێت ئاگاداری چەند شتێك بن، لەوانە دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو هۆکار و شتانەی دەبنە هۆی ناڕەحەت کردنیان و سەرهەڵدانەوەی نۆرەکانی تەنگە نەفەسی، چونکە ئەم نەخۆشی‌یە خۆی بریتی‌یە لە حاڵەتێکی هەستیاریی

بۆ هەندێك لە ماددە ئەندامی یان نا ئەندامی‌یەکان (وەك مێرووە ووردەکان، و هەڵاڵەی گوڵ، و تەپ وتۆز، و دووکەڵ، و هەوای سارد و سەرما و ....هتد).

بە تایبەتی ئەم کەسانە دەبێت دوورکەونەوە لە جگەرەکێشان و لەوانەشی کە جگەرە دەکێشن و مەی خواردنەوە و قاوە خواردنەوەی زۆر، و هەروەها دوورکەونەوە لە پەستان و هەڵچوون و تێکچوونە دەروونی‌یەکان کە لەوانەیە ببنە هۆی سەرهەڵدانەوەیەکی سەخت بۆ نەخۆشی‌یەکە، هەروەها دەبێت ئەم کەسانە لە شوێنێکدا بن کە هەوا گۆڕکێی هەبێت و نابێت لە شوێنی داخراودا بن، لەلایەکی ترەوە ئەو کەسانەی کە دەرمانیان هەیە دەتوانن (بخاخ) لە کاتی ڕۆژوودا بەکاربهێنن، ئەوانەشی کە دەرمانیان لەرێی دەمەوە یان لە خوێنەوە هەیە دەبێت بیانخەنە شەوەوە و بەرێکی وەك ڕۆژ بەکاریان بهێنن، هەروەها بەکارهێنانی شلەمەنی زۆر لە شەودا بۆ قەرەبوو کردنەوەی ڕۆژ خاڵێکی گرنگ و سەرەکی‌یە بۆ ئەم نەخۆشانە.

لە نەخۆشی‌یەکانی تری کۆئەندامی هەناسەدان کە ڕۆژوو بەسوودە بۆی، بریتین لە: نەخۆشی‌یەکانی قوڕگ و لووت و بۆری و بۆریچکەکانی هەناسە، بە تایبەتی حاڵەتی هەستیاریی (حەساسی‌یەت) لەم شوێنانەدا، هەوکردنەکانی بۆری و بۆریچکەکانی هەناسە (إلتهاب القصبات)، ئینفلەوەنزا و هەڵامەتی درێژخایەن، و نەخۆشی و هەوکردنەکانی پەردەی سی‌یەکان.

٢- ئەو نەخۆشی‌یانەی کە نابێت تیێدا بەڕۆژوو بن و ڕۆژوو لەوانەیە زەرەیان پێبگەیەنێت: کە بابزانین ئەم زەرەرە هی ڕۆژوو گرتن خۆی نی‌یە بەڵکو خراپ بوونی حاڵەتەکە خۆیەتی، یان بەهۆی بەکارنەهێنانی دەرمانەوەیە لەگەڵ ڕۆژوودا، لەو نەخۆشی‌یانە: حاڵەتە خەتەرناك و کوتوپڕەکانی کە پەیوەندی‌یان بە نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی هەناسەوە هەیە و ئەو کەسە دەبێت لە نەخۆشخانە داخڵ بکرێت، وەك: سەرهەڵدانەوەی کوتوپڕ و خێرای هەندێك نەخۆشی (Acute Exacerbations)، وەك حاڵەتی کوتوپڕ و لەسەریەکی تەنگە نەفەسی سەخت (Acute sever Asthma)، هەروەها لە نەخۆشی

سـيلدا (تـەدەرون Tuberculosis) كـە نەخشـی (دەردە باريكـە)شـی پێدەووترێت نابێت ئەو كەسە بەڕۆژوو ببێت، چونكە هۆكارێكی سەرەكی خراپ بوونی ئەم نەخۆشی‌یە بریتی‌یە لە هەژاریی و نەخواردنی خۆراكی پێویست و تەندروست لەلایەن نەخۆشەكانەوە، و ئەم كەسانە دەبێت دووربن لە هەموو بارێكی نوقسانی لە خۆراك و خواردنەوەدا.

رۆژوو و تێكچوونەكانی كوێرە رژێنەكان

كوێرە رژێنەكان ئەو ئەندامە زۆر گرنگانەی لەشن كە هەڵدەستن بە ڕژاندنی چەند ماددەیەكی كاریگەری زیندەگی بۆ لەش و چالاكی‌یەكانی كە پێیان دەووترێت (هۆرمۆنەكان)، ئەم هۆرمۆنانە پێكەوە لەگەڵ دەمارەكانی كۆئەندامی دەماری مرۆڤدا كۆنترۆڵی هەموو چالاكی‌یەكانی لەش دەكەن، كوێرە رژێنەكان (وەك لە شێوەكانی ئەو دیودا روون كراونەتەوە) بریتین لە مانەی خوارەوە:

١- كوێرە رژێنی ژێرمێشك (الغدة النخامية Pituitary Gland): كە بە شاژنی هەموو كوێرە رژێنەكانی تر دادەنرێت چونكە ئەو هۆرمۆنانەی ئەم دەیڕژێت كۆنترۆڵی كاری هەموو رژێنەكانی تر دەكەن.

٢- رژێنی دەرەقی (الغدة الدرقية Thyroid Gland): كە دەكەوێتە بەشی پێشەوەی ملی مرۆڤ لەبەردەم قوڕگدا.

٣- رژێنی سەرگورچیلە (الغدة الكظرية Adrenal glands): كە دوو دانەن و دەكەونە سەر هەریەكێك لە گورچیلەكان.

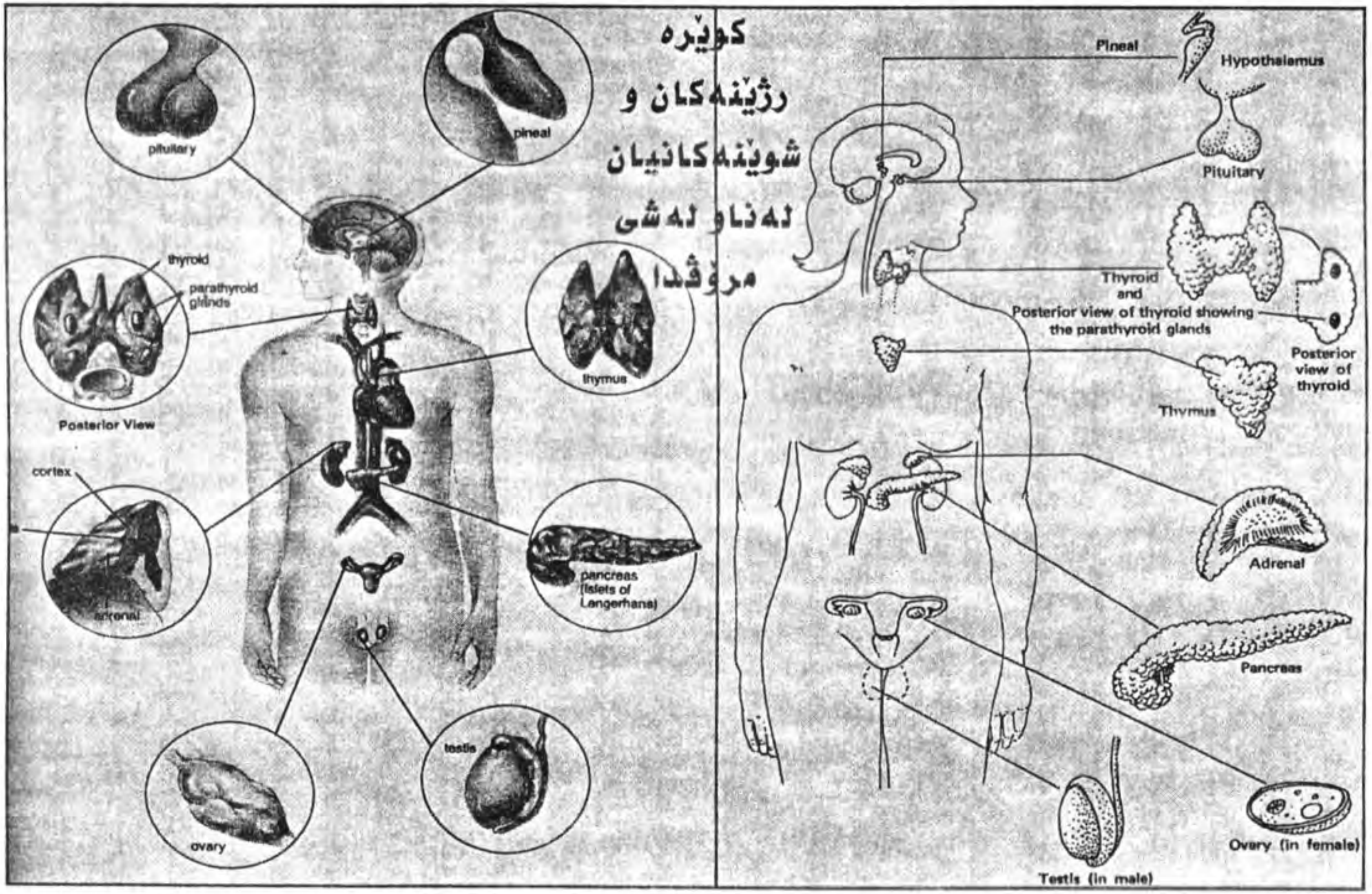
٤- پەنكریاس (Pancreas): كە چەند بەشێكی ئەم ئەندامە چەندین هۆرمۆنی گرنگ دەڕژن بۆ چالاكی‌یەكانی لەش.

٥- رژێنی سنەوبەری یان پاینی‌یەل (Pineal Body) لە مێشكدا.

٦- رژێنەكانی (پارا ثایرۆید Parathyroid Glands): كە چوار دانەن و نووساون بە دواوەی رژێنی دەرەقی‌یەوە.

٧- رژێنی ثایمەس (Thymus Gland): كە دەكەوێتە بەردەم دڵ لەناو سنگدا.

٨- گونەكان لە پیاودا (Testis)، و هێلكەدانەكان لە ئافرەتدا (Ovaries).



کوێره رژێنەکان و شوێنەکانیان لەناو لەشی مرۆڤدا

سەبارەت بە ڕۆژوو لەگەڵ نەخۆشی‌یەکانی ئەم ڕژێنانەدا، زانراوە کە ڕۆژوو دەبێتە هۆی گێڕانەوەی هاوسەنگی بۆ هێزەکان و فاکتەرەکان لە لەشی مرۆڤدا، کەواتە ڕۆژوو یارمەتی دەرێکە بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگی بۆ ڕژێنەکانی‌ئەم کۆئەندامە ئەگەر بێتو زیادڕژاندن یان کەم ڕژاندنی هۆرمۆنەکانیان هەبێت، هەربۆیە دەرکەوت کە ڕۆژوو گرتن فاکتەرێکی یاریدەدەرە لە نەخۆشی‌یەکانی ئەم ئەندامانەدا و نەخۆشەکانی ئەم ڕژێنانە دەتوانن بەڕۆژوو بن تەنیا لە چەند حاڵەتێکی زۆر کەمدا.

لەوانە: حاڵەتی زیاد ڕژاندنی ڕژێنی دەرەقی (**Hyperthyroidism**)، کە هەڵتۆقینی چاو و چەند نیشانەیەکی تری لەگەڵدا دەبێت، باشتر وایە لەژێر چاودێری پزیشکدا بن و بەڕۆژوو نەبن.

ووتەی کۆتایی:

ئەم سوودانەی ڕۆژووی ڕەمەزان لە لەش ساغی و نەخۆشی‌یە جیاوازەکاندا وا لە مرۆڤ دەکات، کە هەمیشە ئەم هۆکارە تەندروستی‌یەی لە یاد بێت و بە ئاواتەوە بێت کە دووبارە ئەم مانگە پیرۆزە بگەڕێتەوە و ئەمیش بەشی خۆی لەو خێرو خۆشی‌یانەی دونیا و پاشەڕۆژ وەرگرێت.

لەلایەکی ترەوە مرۆڤی موسوڵمان بابزانێت بە مەبەستی بەهێزکردنی ئەم کاریگەری‌یە بەسوودانە و درێژە پێدانیان بۆ ماوەی هەموو ساڵەکە باشتر وایە لەکاتی تری غەیری ڕەمەزانیشدا خۆبەخشانە بەڕۆژوو ببێت، هەر بۆیە لە ئیسلامیشدا ڕۆژووی خۆبەخشانە دانراوە کە پێی دەووترێت ڕۆژووی سوننەت، و چەندین کاتی تر بێجگە لە ڕەمەزان بۆ مرۆڤی موسوڵمان دیاری کراوە بۆ ئەوەی تێیدا بەڕۆژوو ببێت، لەو کاتانە:

- شەش ڕۆژ لە مانگی (شەووال) کە لە کوردەواری‌دا پێی دەووترێت (شەشەڵان)، کە لە فەرموودەی (صحيح)دا هاتووە: هەر کەسێك هەموو ڕەمەزان بگرێت و هەموو ساڵێك بەدوای‌دا شەش ڕۆژ لە مانگی (شەووال) بەڕۆژوو ببێت، وەك ئەوە وایە کە هەموو تەمەنی بەڕۆژو بووبێت.

– ڕۆژانی (١٣، ١٤، ١٥)ی هەموو مانگێکی عەرەبی، کە پێیان دەوترێت ڕۆژە سپییەکان (ایام البیض) لەبەر ئەوەی لەم سێ ڕۆژەدا مانگ پڕدەبێتەوە و ڕووناکی تەواو دەدات•.

– ڕۆژانی (٢شەممە و ٥شەممە)ی هەموو هەفتەیەك.

– ڕۆژانی (نۆیەم و دەیەم)ی مانگی (موحەڕڕەم).

دەرکەوتنی ئەم ڕاستییانە دەربارەی ڕۆژووی ئیسلامی، بە پلەی یەکەم ئەوەمان بۆ دەسەلمێنێت کە ئەم پەرستشە و هەموو پەرستش و عیبادەتە ئیسلامییەکانی تر هەموویان پڕن لە سوود و قازانج بۆ مرۆڤەکان، بە تایبەتی بۆ چارەسەر کردنی گیروگرفتەکانی ژیانی ڕۆژانەیان، و بە ڕاستی هۆکارێکی ناوازەیە بۆ باشتر کردن و بەرەو پێش بردنی تەندروستی گشتی مرۆڤەکان، و هۆکارێکی بێوێنەی پاراستنی مرۆڤە لە دژی هەموو نەخۆشی و ناتەواوی و تێکچوونە جۆراو جۆرەکان.

• لێرەدا ئیشارەتێکی ئیعجازیی لە فەرمودەیەکی پێغەمبەردا (ﷺ) دەخەینەڕوو، کە تێیدا هاتووە: ﴿مَن صامَ أيّام البِيض كانَ حَقّاً عَلى اللهِ أن يَرْوِيَهُ يَومَ الضَّمَا﴾، واتە: هەر کەسێك ڕۆژە سپییەکان (١٣، ١٤ و ١٥ی هەموو مانگێکی عەرەبی) بەڕۆژوو ببێت حەقە لەسەر خودا کە لە ڕۆژی تینوێتیدا (کە ڕۆژی دواییە)، ئاوی پێبدات و تینوێتی بشکێنێت، باشە بۆ پێغەمبەر (ﷺ) تەنها ئاماژەی بە پێدانی ئاو داوە وەك پاداشتێك لە ناڕەحەتی وەستانی ڕۆژی دواییدا، نهێنی ئەم فەرموودەیە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا ئاشکرا بووە، کە لە ڕۆژەکانی (١٣، و ١٤، و ١٥)ی هەموو مانگێکی عەرەبیدا کە مانگ پڕدەبێتەوە دیاردەی هەڵکشان و داکشان (المد والجزر)ی ئاوی دەریا و زەریاکان دەگاتە ئەوپەڕی بەهۆی کاریگەریی مانگەوە، بەڵام بابزانین کە لەناو لەشی مرۆڤیشدا ئاو هەیە، کە (٦٥٪)ی کێشی لەشی مرۆڤێکی پێگەیشتوو بریتییە لە ئاو، هەمان دیاردەی هەڵکشان و داکشانی ئاو لەناو لەشی مرۆڤیشدا ڕوودەدات و ئاوەکەی ناو لەش کەمێك سەرپێچ و بێکۆنترۆڵ دەبێت، بۆیە لەو ڕۆژانەی هەموو مانگێکی عەرەبیدا و بەهۆی ئەم دیاردەیەوە هەموو مرۆڤێك کەمێك ناڕەحەتی تووش دەبێت (وەك کەمبوونەوەی خۆگرتن و نائارامی و تووڕەیی) کە لەوانەیە بە شتی تر لێکی بداتەوە، هەربۆیە نهێنی باس کردنی ئاو لەگەڵ ڕۆژانی (١٣، و ١٤، و ١٥)ی هەموو مانگێکی عەرەبی لەوانەیە ئەمە بێت، کاتێکیش مرۆڤ لەو ڕۆژانەدا بەڕۆژوو دەبێت بە هیچ شێوەیەك تووشی ئەو ناڕەحەتییانە نابێت لەبەر ئەوەی کە ڕۆژوو باشترین هێمەن کەرەوە و ئارام بەخشە بە دەروونی مرۆڤ، و فێری خۆڕاگرتنی دەکات.

بەڵام دەبێت ئێمەی موسوڵمان ئاگاداری خاڵێکی گرنگ بین، کە کاتێك ئێمە ئەم پرستش و عیبادەتانە جێبەجێ دەکەین (بە تایبەتی ڕۆژوو) مەبەستمان پێی تەنها دەستکەوتنی ئەو سوودانە نییە کە ئاماژەمان پێدا، بەڵکو مەبەستی سەرەکیمان بریتییە لە دەربڕینی بەندایەتی و ملکەچیمان بۆ پەروەردگار و بەگوێ کردنی ئەو فەرمان و واجیبانەی کە لەسەرمان دایناوە، بەڵام لە هەمان کاتدا باوەڕمان وایە کە هەموو عیبادەتەکان پڕن لە سوود و حیکمەت بۆ مرۆڤەکان و ملکەچییان مایەی سەرفرازی دونیا و دوارۆژە.

﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاء وَ يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ يُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَ ذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾ البينة ٥.

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾الأنعام ١٦٢.

﴿٨﴾

رووەکانی ئیعجاز
لە رۆژووی ئیسلامی‌دا

ڕووی یەکەم: پاراستنی مرۆڤ لە تێکچوون و نەخۆشییەکان:

خوای گەورە هەواڵی پێداووین کە ئەو ڕۆژووی لەسەر ئێمە و لەسەر نەتەوەکانی پێش ئێمە فەرز و پێویست کردووە، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە ئێمە بەهۆیەوە تەقوا و خۆپارێزی ئیمانییانەی لێوە فێرببین، کە وامان لێبکات ڕێمان لێبگرێت لە تاوان و سەرپێچی کردنی پەروەردگار، هەروەها وەك بۆمان روون بووەوە بۆ پاراستنی مرۆڤیشە لە زۆرێك لە نەخۆشی و تێکچوونە لەشی و دەروونییەکان، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة١٨٣)﴾، هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿الصَّوْمُ جُنَّة﴾، واتە: پارێزەر و داپۆشەرە.

لە دوو توێی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا زۆرێك لە سوودەکانی ڕۆژوومان بۆ دەرکەوت لە بواری خۆپارێزی و چارەسەری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکاندا (چ لاشەیی بێت یان دەروونی)، ئەگەر بە کورتی ئاماژە بە گرنگترین ئەو حاڵەتانە بدەینەوە، ئەمانەی خوارەوەیە:

١- کۆئەندامی بەرگری لەش بەهێز دەکات: بەهۆی ئەمەوە لەش دەپارێزێت لە زۆرێك لە نەخۆشییەکان، بینراوە کە پێوەری چالاکی لیمفە خانەکان ١٠ ئەوەندە باشتر دەبێت، هەروەها ئەو خانە تایبەتانەی بەرگری کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لەم پرۆسە و چالاکییەدا (وەك: لیمفەخانەکانی بەرگری لە جۆری T-Lymphocytes) بە ڕێژەیەکی زۆر زیاد دەکەن، هەروەها ڕێژەی هەندێك جۆری دژە تەنەکان و دژە میکرۆبەکان لە لەشدا بە تەواوەتی بەرز دەبنەوە، هەروەها وەڵامە بەرگرییەکانیش باشتر دەبن بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی پرۆتینی چەوری چڕی نزم.

٢- پاراستنی مرۆڤ لە تووش بوون بە قەڵەوی و لە مەترسییەکانی و سوودی بۆ دابەزاندنی کێشی لەش: لەبەر ئەوەی باوەڕ وایە لەگەڵ ئەوەدا کە قەڵەوی لە ئەنجامی تێکچوون لە کرداری نواندنی خۆراکدا دروست دەبێت، هەروەها بەهۆی پەستانە ژینگەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانیشەوە دروست دەبێت، و

لەوانەیە هەموو ئەم فاکتەرانە یەك بگرن لە دروست کردنی‌دا، چونکە لەوانەیە تێکچوونی دەروونی ببێتە هۆی رووداني تێکچوون لە نواندنی خۆراکدا، هەموو ئەو فاکتەرانەی کە لەوانەیە ببنە هۆی دروست بوونی قەڵەوی دەتوانین بەهۆی رۆژووەوە لە هەموویان خۆمان بپارێزین، ئەویش بە هۆی ئەو دامەزراوی‌یەی لە رووی دەروونی و عەقڵی‌یەوە مرۆڤ دەستی دەکەوێت بەهۆی ئەو دەوروبەر و ژینگە ئیمانی‌یەی کە چواردەوری رۆژووەوان دەدات لە مانگی پیرۆزی رەمەزاندا.

هەروەها بەهۆی زۆریی پرستن و عیبادەتەکانی وەك: زیکر و یادی پەروەردگار، و خوێندنەوەی قورئان، و بەخشین لە پێناوی خوادا، و دوورکەوتنەوە لە هەڵچوون و تەوەتور، و ڕاگرتن و دوورکەوتنەوە لە ئارەزووەکان و پاڵنەرەکان بۆ خراپە، و ئاراستە کردنی هێزە لاشەیی و دەروونی‌یەکان بە ئاراستەیەکی باش و ئیجابی‌یانە، لەگەڵ ئەم فاکتەرە سوود بەخشانەدا هەروەها رۆڵی بەرچاو و نموونەیی رۆژوومان بیرنەچێت لە سەرف کردنی چەوری‌یە کەڵەکە بووەکانی ناو لەشدا.

لەلایەکی ترەوە رۆژوو زۆر سوود بەخش و کاریگەرە لە پاراستنی لەش لە کاریگەری و نەخۆشی‌یە مەترسیدارەکانی قەڵەوی‌دا، وەك: نەخۆشی‌یەکانی دڵ و بۆری‌یەکانی خوێن، ئەمانیش وەك: لاواز بوون و سست بوونی دڵ، و وەستانی دڵی کوتوپڕ، و گیرانی خوێنبەرەکانی دەوری دڵ، و هەروەها نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان.

٣- رۆژوو لەش دەپارێزێت لە دروست بوونی بەرد و لمی گورچیلە، ئەویش لەبەر ئەوەی رێژەی صۆدیۆم لە خوێندا بەرز دەکاتەوە، کە ئەمە رێ‌دەگرێت لە بەکریستاڵ بوونی خوێ‌یەکانی کالیسیۆم، هەروەها بەرز بوونەوەی رێژەی ماددەی یۆریا لە میزدا رێ‌دەگرێت لە نیشتنی خوێ‌یەکانی میز کە فاکتەری سەرەکی دروست کردنی لم یان بەردن لە گورچیلەکاندا.

٤- رۆژوو لەش دەپارێزێت لە مەترسی ئەو ژەهرانەی لەناو خانەکانی‌دا کەڵەکە دەبن: هەروەها لە نێوان شانەکانی‌دا بەهۆی ئەو خۆراکانەی کە

دەیانخوات، بە تایبەتی ئەو خۆراکانەی کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن و ئەوانەی کە لە قوتوودا هەڵدەگیرێن، هەروەها لە بەکارهێنانی دەرمان بۆ نەخۆشی‌یە جۆراو جۆرەکاندا و ئەو ژەهرانەی کە لە هەوادا هەیە و ڕۆژانە هەڵیاندەمژین لەرێی هەناسەدانەوە.

٥- ڕۆژوو هەڵچوون و شۆڕشی جنسی دادەمرکێنێتەوە و کپی دەکاتەوە بە تایبەتی لەلای گەنجان، بەهۆی ئەمەوە لەش دەپارێزێت لە تێکچوونە لاشەیی و دەروونی‌یەکان و لە لادانە ڕەووشتی‌یەکان، ئەگەر خوێنەری بەڕێز بگەڕێتەوە بۆ بەشی شەشەمی ئەم کتێبە (بابەتی: **کاریگەریی ڕۆژووی بەردەوام لەسەر ڕژێنە جنسی‌یەکان**)، ئەوا دەتوانین سوود لەم بابەتە وەربگرین بۆ دەرخستنی رووی ئیعجاز لە فەرموودەی پێغەمبەر (ﷺ):

﴿یا مَعْشَرَ الشَّباب! مَن استطاعَ مِنكم الباءَة فَلْيَتَزَوَّج، فَإِنَّه أَغَضُّ للبَصَر وَأحصَنُ للفَرج، وَمَن لَم يَستَطِع فَعَلَيه بِالصَّوم فَإِنَّه لَه وِجاء﴾، ئەگەر بێتو گەنجی موسوڵمان پابەند بێت بە ڕۆژووەوە و زۆری لێبگرێت، وەك ئەم فەرموودەیەی پێغەمبەر (ﷺ) ئامارژەی پێدەدات ﴿فَعَلَيه بِالصَّوم﴾ واتە: زۆر بەڕۆژوو بێت، لەگەڵ ناوەنجینەیی لە خواردن و خواردنەوەدا و زۆری لێنەخوات، و هەروەها ئەنجامدانی ئەرکە لاشەیی‌یە ئاسایی‌یەکان، ئەوا نزیك دەبێتەوە لە ڕۆژووی تەواو (واتە برسی کردن)، و سوودەکانی ئەم ڕۆژووەی دەست دەکەوێت لە دامرکاندنەوەی ئارەزووەکانی بە ئاسانی و هەروەها تووشی زەرەرەکانی برسی کردنیش نابێت، کەواتە ئەو توێژینەوەیە بەشی شەشەمی ئەم کتێبە بە ئاشکرا ئیعجازی زانستی لە فەرموودەی پێغەمبەردا (ﷺ): ﴿فَإِنَّه لَه وِجاء﴾ دەردەخات، ئەویش لە دوو ڕووەوە:

یەکەم: ئامارژەدان بەوەی کە گونەکان لە پیاودا بریتین لە شوێنی دروست کردنی فاکتەرەکانی هەڵچوون و هاندانە جنسی‌یەکان، ئەویش لەبەر ئەوەی (وِجاء) لە زمانی عەرەبی‌دا ماناکەی بریتی‌یە لە: (خەساندن)، واتە: تێکشکاندنی گونەکانی نێرینەکانی ووشتر بە شێوەیەکی بەهێز کە وای لێدەکات ئارەزووی

جنسی نامێنێت، کەوتە دەفەرموێت: ڕۆژوو بریتی‌یە لە شێوەیەك لە (خەساندن) و دامرکانـەوەی ئـارەزووە جنسـی‌یەکان کـە لـە گونـەکانی پیـاوەوە کاریگـەریی دەکەنە سەر هەموو لەش.

ئەوەش لە ڕووی زانستی‌یەوە سەلماوە کە لـە گونەکاندا خانـەی تایبەتمەند هــەن بــە دروســت کــردن و ڕژانــدنی هۆرمــۆنی نێرینــە (یــان تێستۆســتیرۆن Testosterone)، کـە بریتی‌یــە لــە هۆرمــۆنی تایبەتمەنــد بــە جووڵانــدن و هەژانـدنی ئـارەزووە جنسـی‌یەکان، و بـڕین و لـەکار خسـتنی گونـەکان (واتـە خەساندن) ئەم ئارەزووانە نایەڵێت و بە تەواوەتی کپی دەکاتەوە.

دووەم: زۆر ڕۆژوو گـرتن دەبێتـە هـۆی کـپ کردنـەوەی ئـارەزووی جنسـی و دامرکاندنــەوەی، لــە توێژینەوەکــەوە ســەلما کــە ڕێــژەی هۆرمــۆنی نێرینــە (تێستۆستیرۆن) لە کاتی ڕۆژووی بەردەوامدا زۆر بە ئاشکرا دابەزی، تەنانـەت لە دوای خـۆراك پێدانـەوە بـە ٣ڕۆژیـش هـەر نـزم بـوو، پاشـان بـەرز بـووەوە، ئەمـە دەیسـەلمێنێت کـە ڕۆژوو توانـای دامرکاندنـەوەی ئـارەزووی جنسـی هەیـە لـە پیاودا و هەروەها باشتر کردنی لە دواییشدا، هـەروەها دووپـاتی سوودی ڕۆژوو دەکاتـەوە لـە باشـتر کردنـی توانـای وەچـە خسـتنەوە لـە پیـاودا لـەدوای ڕۆژوو شـکاندن، ئایـا کـەس دەیتـوانی بـەم چـەند ووشـە کەمـە (کـە هـەموو ئـەم ووردەکاری‌یـە زانستی‌یانەی تێدایـە) خـەڵك لـە گرنگـی ڕۆژوو ئاگـادار بکاتـەوە، تەنها پێغەمبەرێکی نێردراو نەبێت لەلایەن ئەو پەروەردگارەی کە دروست کەری مرۆڤە و ئاگادارە بە هەموو ووردەکاری‌یەکانی دروست بوونی؟!

٦- ڕۆژوو بـە پارێزەرێك دادەنرێت لە نەخۆشـی‌یە عـەقڵی و دەروونی‌یـەکان: کـە بـە تایبـەتی کاریگـەریی سـەلماوە لەسـەر نەخۆشـی دەبـڵ بـوونی کەسـێتی (إنفصـام الشخصـية)، وەك پێشـتر باسمـان کـرد (د. نیکـۆلاییڤ) لـە پـەیمانگای پزیشـکی دەروونـی لـە (مۆسـکۆ) ئامـاژەی بـەوەدا کـە نەخۆشـی‌یە عەقڵی‌یـەکان بەهۆی ڕۆژوو گرتن و سیستمی خۆراکی گونجاوەوە دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت، کـە لـە سـەردانی (١٠٠٠٠ نەخۆشـی) نەخۆشـی‌یە دەروونی‌یەکانـەوە کە پابەنـد

بوون به ڕۆژووەوە، دەرکەوت کە چاك بوونێکی بەرچاو لەلای ٦٥٪یان ڕوویدا، کە تەنانەت لەدوای (٦ ساڵ) کاتێك پشکنین بۆ نیوەیان کرایەوە بینرا کە هێشتا لە تەندروستی یەکی زۆر باشدان، هەروەها پزیشکێکی تر بەناوی (ئالان کوت) پێویستی کرد لەسەر (٣٥) نەخۆشی نێر و مێی خۆی (کە نەخۆشی دەروونی یان هەبوو) کە دەبێت بەڕۆژوو بن، ئەوەبوو (٢٤)یان ڕزگاریان بوو لە نەخۆشی یەکانیان.

ڕووی دووەم لە ئیعجازی زانستی لە ڕۆژوودا :

سوودەکان و قازانجەکانی ڕۆژوو گرتنە

دوای ئەوەی کە خوای گەورە (جل جلالە) و پێغەمبەرەکەی (ﷺ) باسی ئەوەیان بۆ کردین کە ڕۆژوو پارێزەرە لە نەخۆشی یە جەستەیی و دەروونی یەکان، و هەروەها بە بەینێك و پارێزەرێك دادەنرێت بۆمان لە تووڕەیی و سزای پەروەردگار.

هەروەها لەوەش ئاگاداریان کردووین کە ڕۆژوو نەك بە تەنیا بۆ لەش ساغ و ئەوانەی لە سەفەردا نین و نیشتەجێن سودی هەیە، بەڵکو بۆ نەخۆش و ئەوانەشی لە سەفەردان بە هەمان شێوە بەسوودە، تەنانەت بۆ ئەوانەش کە بە زۆر نارەحەتی بەڕۆژوو دەبن (وەك پیر و پەککەوتەکان و هاوشێوەکانیان) هەر بەسوودە و زەرەمەند نی یە، ئەوەتا خوای گەورە دەفەرموێت:

﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ البقرە ١٨٤.

(فەخری ڕازی) موفەسیر دەڵێت: زانایان بە ٣شێوە تەفسیری ووتەی پەروەردگار (وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ)یان کردووە:

١- لەوانەیە کە ئەم ووتارە تەنها مەبەست پێی ئەوانە بن کە دەتوانن بەڕۆژوو بن، کەواتە ماناکەی بەم شێوەیەی لێدێت: واتە ئێوە ئەی ئەوانەی کە تواناتان هەیە و دەتوانن نارەحەتی ڕۆژوو تەحەممول بکەن بۆ ئێوە باشترە کە

ڕۆژوو بگرن و قەرەبوو (کەفارەت) نەدەن، ئەم رایە (القاسمي) لە تەفسیری (محاسن التأویل)دا هەڵی بژاردووە.

٢- ئەم گوتارەی پەروەردگار بۆ هەموو ئەوانەیە کە پێشتر ئاماژەیان پێدراوە، واتە بۆ نەخۆش و ئەوەی لە سەفەردایە و ئەوانەشی کە بە نارەحەتی دەتوانن بەڕۆژوو بن، ئەم تەفسیرەش لە هەمووی راسترە لەبەر ئەوەی کە ووشەکە گشتییە و مەرج نییە کە تەنها بەسترابێتەوە بە دەستەواژەی (وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ)، واتە تایبەت بێت بەوانەی کە بە نارەحەتی زۆر دەتوانن بەڕۆژوو بن، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە دەستەواژەیەکی گشتییە و هیچ لادان نییە کە بڵێین بۆ هەموو ئەوانەی پێشتر باس کراون دەگەڕێتەوە، و پێویستە بەو شێوەیە لێکی بدەینەوە.

٣- ئەوەیە کە بگەڕێتەوە بۆ ئایەتی یەکەم، واتە بەم شێوەیەی لێدێت: ئێوە ڕۆژووتان لەسەر پێویست کراوە کە بەڕۆژوو بن باشترە بۆتان، ووشەی (خَيْر) لە زمانی عەرەبیدا بریتییە لە ناوێکی پێشخستن و باشتر کردن (إسم تفضيل)، واتە بۆ خۆی ڕۆژوو باشتر و بەسوودترە لەبەر ئەو خۆشییە دەروونییە و سوودانەی کە هەیەتی، کەواتە ڕۆژوو بۆ خۆی باشترە لەبەر ئەو سوود و سەعادەت و خۆشییە رۆحییانەی بۆ مرۆڤی ئیماندار دروستی دەکات لە دونیا و پاشەڕۆژیشدا، مانای (إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ) واتە ئەگەر ئێوە سوودەکان و گەورەیی ڕۆژووتان بزانیایە.

لەمەی سەرەوە بۆمان روون دەبێتەوە کە خوای پەروەردگار بڕیاری داوە کە ڕۆژوو چەندین سوود و قازانجی هەیە و بە دڵنیاییەوە دێنەدی بۆ هەموو ئەوانەی کە لەسەریان پێویست کراوە، لەوانەی کە تەندروست و جێنشینن، و ئەوانەی کە بەبێ نارەحەتی بەڕۆژوو دەبن، کە ئەم سوودانە ئەوانەش دەگرێتەوە کە دەتوانن بەڕۆژوو نەبن و خاوەنی مۆڵەتن ئەگەر بێتو بەڕۆژوو بن، بەو مەرجەی کە زەرەری لێنەکەن، لێرەدا با ئەوە بزانین کە هیچ جۆرە دژایەتییەك نابینین لە نێوان ئەوەی لێرەدا پەروەردگار بڕیاری داوە و ئەو ئایەتە پیرۆزەشی

کە دەفەرموێت: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾، واتە: خوای گەورە هەمیشە کارئاسانی بۆ ئێوە دەوێت و پێی خۆش نی یە کە بتانخاتە ناڕەحەتی یەوە، کە خوای گەورە ئەم ووتانە دوای ئەم دەستەواژەیە دەڵێت: ﴿وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾، واتە: ئەوەی کە نەخۆشە یان لە سەفەردایە با بەڕۆژوو نەبێت و دوای ڕەمەزان لە چەند ڕۆژێکی تردا ڕۆژوەکەی بگرێتەوە، چونکە لێرەدا ئەو کارئاسانی یەی کە خوای گەورە بڕیاری داوە بریتی یە لابردنی فەرزی ڕۆژووەکە و دانانی مۆڵەتە بۆ ڕۆژوو نەگرتن.

(القاسمي) لە تەفسیری (محاسن التأويل)دا دەڵێت: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ) واتە: تەشریع کردنی کارئاسانی یە بە مۆڵەتدانی نەخۆش و ئەوەی سەفەر دەکات، و هەروەها تەنها دانانی یەك مانگە بۆ ڕۆژوو گرتن، (وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) واتە: ڕۆژوو گرتنی کردووە بە عەزیمەتێك و کارێکی ناوازە ئەگەر بێتو هەموویان بەڕۆژوو بن، و ئەگەر لە مانگێکیش زیاتر بێت ڕۆژوو گرتنی ساڵانە.

خوای گەورە ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە کە ئەو ئازادی هەڵبژاردنی لە نێوان ڕۆژوو گرتن و ڕۆژوو شکاندنی داوەتە دەست ئەو کۆمەڵانە لە نەخۆشەکان و ئەوانەی لە سەفەردان و ئەوانەشی کە بە ناڕەحەتی بۆیان دەگیرێت، لەگەڵ هاندانیان بۆ ڕۆژوو گرتن لەبەر سوودەکانی و خێرەکەی -کە ئەوان بە زۆری نایزانن-، کە ئەمە ئەو یاسا و تەشریعەیە کە خودا بۆی داناون، کە بریتی یە لە تەشریعێکی سادە و ئاسان چونکە ئەگەر ڕۆژوو لەسەر نەخۆشان و موسافیران و بێتوانایانیش فەرز بووایە ئەوا دەبووە ناڕەحەتی و زۆر لێکردن و بێتوانایی یەك کە خودا هەرگیز فرمانی پێناکات.

کەواتە لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە هیچ جۆرە دژایەتی یەك نی یە لە نێوان بڕیاردانی خێرێتی و سوودەکانی ڕۆژوو بۆ ئەو کۆمەڵانە و ووتەی پەروەردگار ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە کەس نەیوتووە کە عوسر و ناڕەحەتی یەکەی ئایەتەکە بریتی یە لە ڕۆژوو گرتن، بەڵکو جیاوازی نێوان زانایانی موسوڵمان هەمیشە لە نێوان خێرێتی و باشتردا بووە، کە ئایا

کامەی ئاسانترە و کامەی باشترە: ڕۆژوو گرتن یان ڕۆژوو شکاندن؟ هەندێك ووتوویانە ڕۆژوو گرتن و هەندێکی تر دەڵێن ڕۆژوو شکاندن، تەنانەت هەندێکی تر ووتوویانە کە ڕۆژوو گرتن باشتر و ئاسانترە بۆ هەندێکیان لە ڕۆژوو شکاندن.

زانایانی موسوڵمان ووتوویانە کە زۆر نەخۆشی هەیە بە ڕۆژوو باشتر دەبێت یان چاك دەبێتەوە یان یارمەتی چاك بوونەوەی دەدات، هەربۆیە لێرەوە زۆرێك لە شەرع ناسان بڕیاری ئەوەیان داوە کە مۆڵەتی ڕۆژوو شکاندن بۆ نەخۆشی گشتی نی‌یە، و ووتوویانە: کە ئەو نەخۆشی‌یانەی مۆڵەت دراوە بە مرۆڤ تی‌یدا بەڕۆژوو نەبێت تەنها ئەوانەن کە لەوانەیە زەرەر بە لەش بگەیەنن، یان نەخۆشی‌یەکەی زیاتر بێت ئەگەر بەڕۆژوو ببێت، ووتەی زانا (إبن الجوزي) زۆر بە تایبەتی تر ئەمەی روون کردووەتەوە کە دەڵێت: نەخۆشی و سەفەر وەك روخسەتێك بە گشتی نین لە هەموو حاڵەتێکدا، هەربۆیە ئەو نەخۆشەی کە ڕۆژوو زەرەری پێ‌نەگەیەنێت ئەوە بۆی نی‌یە ڕۆژوو بشکێنێت، بەڵکو مۆڵەتدان تەنها بەستراوەتەوە بە زیاد بوونی نەخۆشی‌یەکە بە ڕۆژوو.

بابەتی زەرەر پێ‌گەیشتن و ئەو ناڕەحەتی‌یەی کە لەوانەیە تووشی نەخۆش و موسافیر و بە تەمەنەکان و هاوشێوەکانیان ببێت بە هۆی ڕۆژووەوە هەمیشە بابەتێکی ڕێژەیی بووە، کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر و لە ژینگەیەکەوە بۆ ژینگەیەکی تر دەگۆڕێت، و بەهۆی باری دەروونی و میزاجی کەسەکانەوە، و عادەتی کۆمەڵگا، و گومانەکانی پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی‌یەوە کاری تێ‌دەکرێت، و دەتوانین بڵێین کە هیچ شتێك نی‌یە ئەوە بسەلمێنێت بە دڵنیایی‌یەوە کە ڕۆژووی ئیسلامی زەرەری هەیە بۆ زوربەی زۆری نەخۆشی‌یەکان و بۆ کاری ئەندامەکان لە پیری‌دا، یان لە کاتی سکپڕی و شیردان و لە سەفەردا، هەربۆیە لێرەوە ئەوە روون دەبێتەوە کە هەمیشە ڕۆژووی ئیسلامی خێر و سوودی تێدایە بۆ زوربەی نەخۆشەکان و بۆ موسافیر و پەککەوتەکانیش، و ئەوەندە سوودیان پێ‌دەگەیەنێت کە خۆیان هەرگیز نەیانزانیوە و بیریان لێ‌نەکردووەتەوە.

ئەگەر بێتو گومانی ئەوەش دانێین کە لە هەندێک باردا یان لە هەندێک کەسدا لەوانەیە زەرەر رووبدات لە رۆژوو گرتنەوە، ئەوا ئەمە دەبێتە ئەو حاڵەتی (عوسر)ەی ئایەتەکە ئاماژەی پێداوە، و راستەوخۆ تەشریعەکە دەگەڕێتەوە بۆ کارئاسانی و مۆڵەتدان، کە بریتی‌یە لە پێویست بوونی رۆژوو شکاندن لەسەر ئەو کەسە نەک رۆژوو گرتن.

بەڵام بابزانین کە نەتوانایی و (عوسر) چی‌یە: بریتی‌یی لەو هیلاکی‌یە زۆرەی تووشی لەش دەبێت و ئیتر لە توانای‌دا نامێنێت، ئەمە لەش ماندوو دەکات و لە کاری دەخات، یان بریتی‌یە لە هەموو ئەو زەرەرە راستەقینانە یان لاوازی‌یەی کە تووشی لەش دەبێت و ببێتە هۆی تووش بوونی زیانێکی گەورە یان نەتوانین و فەوتانی قازانجێکی سەلماو بۆ لەش، ئەم (عوسر)ە خوای گەورە بۆی گۆڕیوین بە کارئاسانی ، کە بریتی‌یە لە هەموو کارێک کە لەش و دەروون ماندوو و قورس ناکات، و پێشی دەووترێت روخسەت یان مۆڵەت کە بریتی‌یە لە ئازادی هەڵبژاردن لە نێوان رۆژوو گرتن و رۆژوو شکاندندا بۆ هەموو ئەوانەی کە ناودەبرێن بە نەخۆش، یان لە سەفەردان، یان پیر و پەککەوتەن.

بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا یاسای ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ رۆژوو گرتن لەگەڵ ئەو ناڕەحەتی‌یانەی نەخۆشی و سەفەر و ناڕەحەتی وازهێنان لە خواردن بۆ مرۆڤی پیر و هاوشێوەکانی هەر دەمێنێتەوە، و هانیان دەدات بۆ رۆژوو گرتن بۆ ئەوەی سوودی جەستەیی و دەروونی‌یان دەست کەوێت، و هەروەها بۆ ئەوەی زانینی نهێنی‌یەکانی رۆژوو و سوودەکانی یارمەتی‌دەر بێت بۆ ئەو کەسانە بۆ تەحەممول کردنی ئەو ناڕەحەتی‌یە خۆویستانەی کە لە توانادایە.

خەڵکیش جیاوازن لەمەدا و خوای گەورەش بەپێی توانا داوا لە خەڵکی دەکات ﴿لا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا﴾، بەڵام ئەگەر بێتو زەرەر رووبدات یان دڵنیا بین لە روودانی ئەوا تەشریعەکە دەگەڕێتەوە بۆ حەرام بوونی رۆژوو گرتن و پێویست بوونی رۆژوو شکاندن، ئەوەتا پێغەمبەر (ﷺ) خۆی لە سەفەردا زۆر جار بەڕۆژوو دەبوو و زۆر جاریش بەڕۆژووش نەدەبوو، و وەڵامی ئەو کەسەی

کە پرسیاری لێکرد دەربارەی ڕۆژوو گرتن لە سەفەردا بەم شێوەیە وەڵام دایەوە: ﴿إنْ شئتَ فَصُم وَإن شئتَ فَــأَفطِر﴾ رواه البخاري، واتە: ئەگەر توانیت و ئارەزووت لێبوو بەڕۆژوو ببە، و ئەگەر نەتتوانی و ئارەزووت لێنەبوو بەڕۆژوو مەبە.

ئەوەتا لە شوێنێکی تردا پێویستی دەکات کە خەڵك بەڕۆژوو نەبن، ئەویش لەکاتی سەفەری چوون بۆ جەنگدا کاتێك کە بینی هاوەڵەکانی دەکەون لەبەر گەرمای زۆر و ناتوانن بڕۆن، خۆی یەکەم کەس لەبەر چاویان ڕۆژووەکەی شکاند و فەرمانی بە هەموو خەڵك کرد کە ڕۆژوو بشکێنن، و بەوانەشی دەووت کە ڕۆژووەکەیان نەشکاند:

﴿أولئكَ العُصاة، أُولئكَ العُصاة﴾ رواه مسلم، واتە: ئەوانە یاخین و لە فەرمانی من دەرچوون، ئەوانە یاخین و لە فەرمانی من دەرچوون، لە گێڕانەوەیەکی تری (ئیمامی موسلیم) بۆ فەرموودەکە هاتووە: کە پێغەمبەر (ﷺ) لەگەڵ هاوەڵەکانیدا سەفەریان کرد بۆ شاری مەککە کە بەڕۆژووش بوون، ئەوە بوو پێغەمبەر (ﷺ) بە هاوەڵەکانی فەرموو: ﴿إنَّكُمْ قَد دَنَوتُم مِن عَدُوِّكُم وَالفِطْرُ أَقْوى لَكُم﴾، واتە: ئێوە نزیك بوونەتەوە لە دوژمنەکانتان و ڕۆژوو شکاندن بۆ ئێوە باشترە و بەهێزترە، ئەوەبوو ڕۆژوو شکاندنەکە ڕوخسەتێك بوو بۆیان و هەندێکیان ڕۆژوویان شکان، بەڵام هەندێکی تریان هەر بەڕۆژوو بوون، پاشان کە چوون بۆ جێگایەکی تر پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی: ﴿إنَّكُم مُصْبِحوا عَدُوِّكُم وَالفِطْرُ أَقْوى لَكُم فَأَفْطِروا﴾، واتە: ئێوە سبەینێ لەگەڵ دوژمندا لە جەنگدا بەیەك دەگەن و ڕۆژوو شکاندن بەهێزترتان دەکات، بۆیە ڕۆژوو بشکێنن، ئیتر ئەمە وەك پێویست بوونی لێهات و هەموویان ڕۆژووەکانیان شکاند، پاشان ئەو هاوەڵەی کە فەرموودەکە گێڕاوەتەوە دەڵێت: ئیتر ئێمە زۆر جار لەگەڵ پێغەمبەردا (ﷺ) بەڕۆژوو دەبووین لە سەفەردا.

کەواتە ڕۆژوو گرتن بۆ نەخۆش و موسافیر و پەککەوتەکان باشترە و لەپێشترە، بەو مەرجەی لەش و دەروون لاواز نەبێت لە بەرگە گرتنی ناڕەحەتیدا، و تووشی زەرەرێکی ڕاستەقینە نەبن، کە لە یەکەمیاندا ڕۆژوو

شکاندن روخسەتە و لە دووەمیاندا پێویستە، کە ئەمە وتەی زوربەی موفەسیرەکان و شەرع زانانە.

لەمانەی باسمان کرد بۆمان روون دەبێتەوە کە خوای گەورە سوود و قازانجی دەروونی و جەستەیی رۆژووی سەلماندووە، لەگەڵ سوود و پاداشتی پاشەرۆژدا بۆ ئەو کەسانەی کە روخسەتیان بۆ دانراوە لە نەخۆش و موسافیر و پیر و هاوشێوەکانیان، کە ئەم سوودانە بۆ ئەوانەی کە تەندروستن زۆرتر و سەلماوترە، ئەویش لەبەر مانا گشتی‌یەکەی دەستەواژەی ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾، کە دەگەڕێتەوە بۆ هەموو ئەوانەی کە پێشتر باسکراون لەوانەی کە خاوەنی عوزرن، ئەم سوودانەی رۆژوو لە رۆژگاری ئەمڕۆماندا دەرکەوتووە و سەلماوە، بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە تەندروستن و خوای گەورە رۆژووی لەسەر پێویست کردوون، هەروەها بۆ ئەوانەش کە دەتوانن بەڕۆژوو بن لەوانەی خاوەنی عوزرن و دەتوانن هەردوو ژەمی پارشێو و بەربانگ بخۆن.

لێرەدا با لەبیرمان نەچێت کە بیسەلمێنین: هیچ توێژینەوەیەکەی زانستی نی‌یە کە لەسەر رۆژووەوانە تەندروستەکان ئەنجامدراوە لە حاڵەتی ئاسایی‌دا ئیللا دوو سوودی بۆ دەرخستووین:

١- یان ئەوەی کە کاریگەریی رۆژوو لەسەر ئەندامەکان و پێکهاتەکانی لەش بە هیچ ئەندازەیەك مەترسی لەسەر جەستە دروست ناکات.

٢- یان ئەوەیە کە سوودێکی گەورە و بەرچاو لە کاری ئەو ئەندامانەدا دروست دەکات، و رێژە و هاوسەنگیی پێکهاتەکانی لەش باشتر دەکات.

ئەوەش دووپات دەکەینەوە کە هیچ جۆرە توێژینەوەیەکی زانستی لەسەر کاریگەریی رۆژوو لەسەر نەخۆش، هیچ جۆرە مەترسی‌یەکی بەرچاوی رۆژووی نەسەلماندووە بۆ نەخۆشێك کە توانای رۆژووی هەبووبێت لە باری ئاسایی مرۆڤدا، کە زوربەی توێژینەوەکان یان هیچ زەرەرێك ناسەلمێنن یان باسی سوودەکانی دەکەن بۆیان.

ئەمانەش چەند نموونەیەکن لەسەر ئەو نەخۆشییە مەترسیدارانە:

١-پێشتر و ئێستاش پزیشکان وایان دەزانی کە رۆژوو رۆژوو کاریگەریی خراپی هەیە لەسەر نەخۆشەکانی کۆئەندامی میز، بە تایبەتی ئەوانەی کە دەناڵێنن بەدەست دروست بوونی بەردی گورچیلە ، یان ئەوانەی کە سست بوونی گورچیلەکانیان هەیە، هەربۆیە ئامۆژگاری نەخۆشەکانیان دەکەن کە بەرۆژوو نەبن و بڕێکی زۆر لە شلەمەنی بخۆنەوە، کە تازە پێچەوانەی ئەمە دەرکەوتووە چونکە لەوانەیە رۆژوو رێبگرێت لە دروست بوونی بەردی گورچیلە، و هەروەها رۆڵی هەیە لە تواندنەوەی خوێکان، و بە هیچ شێوەیەك رۆژوو کاریگەریی خراپی نەبووە لەسەر ئەوانەی کە مەترسیدارترین نەخۆشییەکانی کۆئەندامی میزیان هەیە، کە ئەویش نەخۆشی سست بوونی گورچیلەکان و شتنی بەردەوامی گورچیلەیە بە ئامێری تایبەت.

٢- پێشتر وا دەزانرا کە لەدەست دانی نیسبی شلەمەنییەکانی لەش، و کەم بوونی لێدانەکانی دڵ، و زیاد بوونی هیلاکی لەکاتی رۆژوودا بە شێوەیەکی خراپ کاردەکاتە سەر کۆنترۆڵ کردنی نەهێشتنی مەیینی خوێن -کە یەکێکە لە هەرە مەترسیدارترین نەخۆشییەکان-، کە سەلما رۆژووی ئیسلامی هیچ کاریگەرییەکی خراپ ناکاتە سەر ئەو نەخۆشییە لەو کەسانەدا کە بڕی دیاری کراو بۆیان لە دەرمانەکانیان دەخۆن.

٣- سەلماوە کە رۆژووی ئیسلامی مەترسی دروست ناکات لەسەر زۆربەی ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەڵکو زۆریان سوودی لێدەبینن.

٤- رۆژوو زۆرێك لە نەخۆشییە مەترسیدارەکان چارەسەر دەکات، کە گرنگترینیان بریتین لە:

ا- نەخۆشییەکانی بەهۆی قەڵەوییەوە روودەدەن، وەك: رەقبوونی خوێنبەرەکان، بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، و زۆرێك لە نەخۆشییەکانی دڵ.

ب- زۆرێك لەو نەخۆشییانە چارەسەر دەکات کە بەهۆی کەڵەکە بوونی ژەهرەکان و پاشماوە زیانبەخشەکانەوە لە لەشدا دروست دەبن.

ج- زۆرێـك لـە نەخۆشـیـیەكانی كۆئەنـدامی سـووڕانی خـوێن و لوولـەكانی خوێن، وەك: نەخۆشی راینۆیـد (Raynaud's disease)، و نەخۆشـی بێرگـەر (Berger's disease) كە بە زۆری لە جگەرەكێشاندا روودەدات.

د- ڕۆژووی بـەردەوام نەخۆشـی هـەوكردنی درێژخایـەنی جومگـەكان (رۆماتۆید)، و هەندێك نەخۆشی تری جومگەكان چارەسەر دەكات.

هـ- ڕۆژووی ئیسلامی بەرز بوونەوەی ترشێتی لـە گەدەدا هاوسـەنگ دەكات، كـە لەگـەڵ بـەكارهێنانی دەرمـانی گونجـاودا یارمـەتی سـارێژ بوونـەوە و چـاك بوونەوەی قورحەی گەدە دەدات.

و- ڕۆژووی ئیسـلامی هـیچ جـۆرە مەترسـییەك لەسـەر ئـافرەتی شـیردەر دروسـت ناكـات، یـان لەسـەر ئافرەتـانی دووگیـان (سـكپڕ)، و هـیچ جـۆرە گۆڕانكارییەك لە پێكهاتەی كیمیایی لەش و گۆڕانكاریی لە زینـدە چالاكییەكان لـە ئافرەتـانی شـیردەردا دروسـت ناكـات، هـەروەها لـە مانگـەكانی سـەرەتا و ناوەڕاستی سكپڕیشدا گۆڕانكاری دروست ناكات.

جا ئەگەر باسی ئەو سوودانە بكەین كە ڕۆژەوانان دەستیان دەكەوێت، ئەوا لـە ژمـارە نایـەن، لێرەدا بـە كـورتی باسـی هەنـدێك لـە راسـتییە زانستییەكان گشـتییەكان و هەنـدێك لـە توێژینـەوە تایبەتیـیەكان دەكەینـەوە (پێشـتر و لـە بەشی شەشەم و حەوتەمـدا بەدرێـژی باسمـان كـردن)، كـە دووپـاتی سوودەكانی ڕۆژوو بۆ مرۆڤ دەكەنەوە، و لە دوو توێی ئەم لێكۆڵینەوەیەماندا سەلماندمان:

١- ڕۆژوو بـوار دەدات بـە میكانیزمـەكانی هـەرس كـردن و مـژینی خـۆراك لـە كۆئەندامی هەرس و پاشكۆكانیدا بۆ ئەوەی كارەكانیان بە باشترین و تەواوترین شێوە ئـەنجام بـدەن، ئـەویش بـەوەی دوای خـواردنی ژەمـی خۆراكەكە ئـیتر بـوار نادرێـت كە خـواردنی تـر بكرێـت بەسـەریدا، لـە كاتێكـدا كـە كۆئەنـدامی هـەرس سەرگەرمی هەرس كردنێتی (نموونەی ئەم ژەمە خواردنی پارشێوە).

هـەروەها ڕۆژوو ئیسـراحەتێكی فیسـیۆلۆجی دەدات بـە كۆئەنـدامی هـەرس و پاشكۆكانی، ئەویش بە رێگـرتن لـە خـواردن و خواردنـەوە بـۆ ماوەیـەكی زەمـەنی

دیاری کراو، کە لە نێوان (٩-١١) سەعات دەخایەنێت دوای مژینی خۆراك، ئیتر لیکە رژێنەکان دەحەوێنەوە و گەدە و ریخۆڵەکان و (پەنکریاس)یش لە دەردانی بەشێکی زۆر لە دەردراوەکانیان ئیسراحەت دەکەن.

هەروەها جگەریش دەحەوێتەوە لە رژاندنی بەشێکی زۆری زەرداوەکەی، و لە پێکهاتەکانی کە بریتین لە: خوێی جۆراوجۆر و ترشی زەرداو و رەنگکەرە زەردەکانی هەرس کەری خۆراك، کۆئەندامی هەرس دەحەوێتەوە لە دەردانی هۆرمۆن و ئەنزیمەکانی کە لە گەدە و ریخۆڵەکانەوە دەردەدرێن، هەروەها میکانیزمەکانی مژینی خۆراك لە ریخۆڵەکاندا بە درێژایی ماوەی رۆژوو دەحەوێنەوە، لەلایەکی ترەوە گرژبوونە تایبەتی‌یەکان لە کۆئەندامی هەرسدا (Migrating Motor Complex) هەڵدەستن بە پاك کردنەوەی ریخۆڵەکان چونکە ئەمان لەکاردا دەبن بە بەردەوامی لە کاتی رۆژووشدا.

٢- رۆژوو بوار دەدات بەو کوێرە رژێنانەی کە پەیوەندی‌یان هەیە بە کردارەکانی زیندەچالاکی‌یەوە -لە ماوەی دوای مژینی خۆراکدا- بەوەی بە کارەکانیان هەستن، لە رێکخستن و دەردانی رژێنە گرنگەکانیان بە باشترین شێوە، ئەویش بەهۆی چالاك کردنی رۆژانەی میکانیزمەکانی خاوکەر و چالاك کەر بۆیان، ئەویش بۆ ماوەیەکی جێگیری بەردەوام کە لەوانەیە تا یەك ساڵ بخایەنێت، بەهۆی ئەمەوە هاوسەنگی‌یەك روودەدات لە نێوان ئەو هۆرمۆنانەی کە بە پێچەوانەی یەکتری‌یەوە کاردەکەن، ئەویش وەك هۆرمۆنەکانی:
(گەشەکردن و ئینسۆلین) کە دوو هۆرمۆنی بنیاتنەرن لە لایەکەوە، و هەردوو هۆرمۆنی (گلوکاگۆن و کۆرتیزۆڵ) لەلایەکی ترەوە کە ئەمان دوو هۆرمۆنی رووخێنەرن، کە بەهۆی هاوسەنگی ووردی نێوان ئەم هۆرمۆنانەوەیە کە رێژە و خەستی ترشە ئەمینی‌یەکان لە خوێندا و هاوسەنگی زیندە چالاکی‌یەکان پشت دەبەستێت و رادەگیرێت.

٣- رۆژوو میکانیزمەکانی زیندە چالاکی‌یەکان چالاك دەکات، یان کرداری نواندنی خۆراك بۆ گلوکۆز و چەوری‌یەکان و پرۆتینەکانی ناو خانەکان، بۆ

ئەوەی بە کارەکانیان هەستن بە باشترین شێوە، چونکە میکانیزمەکانی سووتاندنی گلوکۆز لە سووڕی ترشی سیتریکدا بۆ دەرپەڕاندنی ووزە، و میکانیزمەکانی هەڵگرتن و خەزن کردنیان لە شێوەی گلایکۆجیندا و هەروەها دووبارە هەڵوەشاندنەوەی و دەرپەڕاندنی گلوکۆز لێیانەوە و میکانیزمەکانی ئۆکساندیان دەگەنە ئەوپەڕی چالاکی و باش بوونیان.

هەروەها میکانیزمەکانی تری وەك: کۆکردنەوەی ترشە ئەمینی‌یەکان بۆ دروست کردنی پرۆتینەکانی خانەکان و شانەکان، و پلازمای خوێن، و هیمۆگلۆبین، و دروست کردنی هۆرمۆن و ئەنزیمە جۆراوجۆرەکانی لەش، و هەروەها میکانیزمی خاوکردنەوەی ئەم پرۆسە گرنگ و ڕیندەگی‌یە، و میکانیزمی دروست کردنی ترشە ئەمینی‌یەکانی وەك: ئەلانین و پایرووڤەیت و ئەوانی تریش، و میکانیزمی دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لە جگەردا لەم ترشە ئەمینی‌یانەوە، و ئەو میکانیزمە ووردانەی کە ئەم کردارانە دەبەستێت بەیەکەوە لە کردارە کیمیایی‌یە ئاڵۆزەکاندا، و ئەوەی کە پێویستی‌یەتی لە ئەنزیمەکان، و هۆرمۆنەکان، و خوێیە کانزایی‌یەکان، و ... هتد.

هەروەها ئەو هاوسەنگی‌یەی کە ڕوودەدات لە پێکهاتەکانی خانەکان و شانەکانی لەشدا بە گشتی، هەموو ئەم کردار و پرۆسانە بە باشترین و تەواوترین شێوە و بەبێ بوونی هیچ کەم و کورتی‌یەك ڕوودەدات لە کاتی ڕۆژوو گرتندا (وەك لە بەشەکانی پێشتردا روونمان کردنەوە).

بەڵام ئەگەر بێتو لەش تەنیا بە کرداری بنیاتنانەوە خەریك بێت و تەنها ئیشی بریتی بێت لە هەڵگرتن و خەزن کردنی خواردەمەنی لەناویدا، ئەوا میکانیزمەکانی بنیاتنان زاڵ دەبن بەسەر میکانیزمەکانی رووخاندندا، ئیتر ئەو کردارانەی رووخاندن لاوازی و نوقسانی‌یان تێدا ڕوودەدات، لەبەرئەوەی بە هەموو توانایەکیانەوە بەکار ناهێنرێن، کە ئەنجامەکانی ئەم لاوازی‌یە کاتێك دەردەکەون کە لەش تووشی بارێکی نائاسایی کوتوپڕ دەبێت، ئەویش بە نەمانی پێدانی خۆراك لە لەشساغی یان نەخۆشی‌دا.

کە لەوانەیە ئەو کەسە نەتوانێت درێژە بە ژیانی بدات، یان نەتوانێت بەرەنگاری نەخۆشی‌یەکەی ببێتەوە.

٤- رۆژوو توانای وەچە خستنەوە لەلای پیاو و ئافرەت باشتر دەکات.

٥- مرۆڤ سوود وەردەگرێت لە تینوو بوون لە کاتی رۆژوودا بە شێوەیەکی زۆر گەورە، چونکە یارمەتی‌ئامادە کردن و خستنە بەردەستی ووزە دەدات بۆ هەموو لەش، و توانای فێربوون زۆر باش و چالاك دەکات، و هەروەها بیرەوەری و زاکیرەی مرۆڤ بەهێز دەکات.

٦- خانە نەخۆش و لاوازەکان لە لەشدا تێك دەشکێنرێن کاتێك کە کرداری رووخاندن زاڵ دەبێت بەسەر کرداری بنیاتناندا لەکاتی رۆژوودا، و هەروەها خانەکان نویێ دەبنەوە لەکاتی پرۆسەی بنیاتناندا.

٧- هەستان بە کرداری رۆژوو گرتنی ئیسلامی بە مەبەستی ئەنجامدانی گوێڕایەڵی و بەندایەتی بۆ خودا و لە ترسی سزادانی خودایی و ئومێدبوون بەوەی لەلای پەروەردگاری بالادەست هەیە لە پاداشتی چاکە، ئەمە خۆی لەخۆی‌دا کردارێکی زۆر بەسوودە بۆ لەشی مرۆڤ و بۆ ناخ و دەروونی، لەبەر ئەوەی کە دڵنیایی و ئارامی بە نەفس و دەروونی مرۆڤ دەبەخشێت.

کاریگەریی ئەم دڵنیایی‌یە لە میکانیزمەکانی زیندەچالاکی‌یەکاندا خۆی دەبینێتەوە، و وایان لێدەکات کە بە باشترین و بە ئاسانترین و بە بەسوودترین شێوە ئەنجام بدرێن، کە دەبێتە هۆی گەیاندنی سوودێکی بێ‌ئەندازە بە لەش و ئەندامەکانی و پێکهاتەکانی.

رۆژوو گرتن –بە قەناعەتێکی فیکری و بە هەستان پێی بە کردەوە– زۆرێك لە لایەنە دەروونی‌یەکانی مرۆڤ بەهێز دەکات، لایەنەکانی سەبر و ئارام گرتن، و خۆڕگرتن و بەهێزیی وویست و ئیرادە، و ڕاگرتنی ئارەزوو و وویستە خراپەکان زیاتر دەکات، هەروەها ئارامی و رازی بوون و خۆشی بە نەفس و دەروون دەبەخشێت، پێغەمبەریش (ﷺ) هەواڵی ئەمەی پێداوین کە دەفەرموێت: ﴿للصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إذا أَفْطَرَ فَرِحَ بِصَوْمِهِ، وَإذا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ﴾ متفق عليه.

واتە: مرۆڤی رۆژووەوان دوو دڵخۆشی بۆ هەیە: کاتێك کە رۆژوو دەشکێنێت ئێواران دڵی خۆش دەبێت بە ئەنجامدانی رۆژووەکەی، و کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ لای پەروەردگار دڵی خۆش دەبێت بە پاداشتی رۆژووەکەی، ئەوەی کە رۆژووەوان دڵخۆش دەکات ئەو بەڵێنەی پەروەردگارە بۆی کە لە رۆژی دواییدا لە دەرگایەکی تایبەتی‌یەوە دەچێتە بەهەشتەوە کە دەرگای (رەییان)ە.

هەروەها هەر کەسێك لەبەر رەزامەندی پەروەردگار یەك رۆژ بەڕۆژوو ببێت ئەوا خوای گەورە رووخساری لە ئاگری دۆزەخ بۆ ماوەی ٧٠ پایز دوور دەخاتەوە، و هەر کەسێك رۆژووی رەمەزان بگرێت و مەبەستی بەهێز کردنی بیروباوەڕی و پاداشتی پەروەردگار بێت، ئەوا خوای گەورە لە تاوانەکانی پێشتری خۆش دەبێت، و چەندین فەرموودەی تر کە مژدە دەدەن بە رۆژووەوان و دڵی خۆش دەکەن و هانی دەدەن، کەئەمە خۆشی و ئارامی‌یەکە تەنها رۆژوو بە دەروونی دەبەخشێت.

ڕووی سێیەم لە ئیعجازی ڕۆژوو: ئاسانیی ڕۆژوو گرتنی ئیسلامی و سادەیییەکەیەتی

۞ توێژینەوە زانستییە سەلمێنراوەکان لە بواری کارئەندامزانی (فیسیۆلۆجی) لەشدا لە کاتی قۆناغەکانی برسی کردندا ئاسانیی و سادەیی ڕۆژووی ئیسلامی دەردەخەن.

خوای گەورە باسی ڕاستییەکی زانستی تری بۆ ڕوون کردووینەتەوە کە بریتییە لە: ئەوەی کە ئەو ڕۆژووەی کە لەسەری پێویست کردووین ماوە زەمەنییەکەی لە نێوان بەرەبەیان و خۆرئاوا بووندایە، هەروەك پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّواْ الصِّيَامَ إِلَى الَّليْلِ﴾ البقرة ١٨٧، واتە: بخۆن و بخۆنەوە تاوەکو بۆتان جیادەبێتەوە، ڕوشتەی سپی (ڕۆژ) لە ڕوشتەی ڕەشی (شەو)، لە پاشان ڕۆژووەکەتان تەواو بکەن تا شەوی دوایی.

خوای گەورە هەواڵی ئەوەی پێداوین کە ئەم ڕۆژووە ئاسان و بێ عەزیێتە، کە ناڕەحەتی و زەرەری تێدا نییە: ﴿يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾، ئیمامی (فەخری ڕازی) لە تەفسیری ئەم ئایەتەدا دەڵێت: خوای پەروەردگار ڕۆژووی فەرز کردووە بە شێوەیەکی ئاسان و بێ ئەرك، و تەنها لە ماوەیەکی کەمی ساڵیشدا پێویستی کردووە، و تەنانەت ئەو کەمەشی لەسەر نەخۆش و موسافیر پێویست نەکردووە.

کەواتە ڕۆژووی ئیسلامی ڕۆژووەیەکی سادە و ئاسانە بۆ ئەوانەی تەندروست و نیشتەجێن، و ناڕەحەتی بۆ نەفس و دەروون تێدانییە، و لەش بەهۆیەوە تووشی هیچ جۆرە زەرەر و زیانێك نابێت، ئەمەش بە دڵنیایی و بێگومانەوە دووپاتی دەکەینەوە، شێوەکانی ئاسانی ڕۆژووی ئیسلامی لەم خاڵانەدا خۆیان دەبیننەوە:

١- ڕۆژووی واجب و پێویست تەنها چەند ڕۆژێکی کەم و دیاری کراون لە هەموو ساڵێکدا (کە بریتییە لە یەك مانگ)، خوای گەورە پێویستی نەکردووە کە

مرۆڤ هەموو رۆژەکانی ساڵ یان زوربەی بەڕۆژوو ببێت، کە ئەگەر ویستی بوایە پێویستی دەکرد، بەڵام رەحمەت و بەزەیی بێ پایانی کە هەموو شتێکی گرتووەتەوە ئەم ئەرکەی لەسەر موسوڵمانان ئاسان و کەم کردووە.

٢- رۆژووی ئیسلامی پێویستە لەسەر هەموو موسوڵمانێکی تەندروست و نیشتەجێ، ئەو هەستەی مرۆڤ کە ئەم رۆژووە لەسەر هەموو کەسێك پێویستە بەبێ جیاوازی، چ لە ئێستا و چ لە رابوردوودا، دەبێتە هۆی هەست کردنی موسوڵمان بە ئاسانی ئەم کارە و خەیاڵاتی ناڕەحەتی و قورسی لە ئەنجامی وازهێنانێکی کاتی لە خواردن و خواردنەوە لە مێشکی دووردەخاتەوە.

لەلایەکی ترەوە هیوابوون بەدەست کەوتنی سوود و قازانجەکانی رۆژوو بەهەمان شێوە هەستە دەروونی‌یە ناڕاستەکانی قورسی و ناڕەحەتی رۆژوو لە رۆژووەوان دووردەخاتەوە.

٣- تەشریع کردنی روخسەت و مۆڵەتی رۆژوو نەگرتن بۆ نەخۆش و موسافیر و پیر لەگەڵ ئەو سوودانەشی کە دەستیان دەکەوێت ئەگەر بەڕۆژوو بن، بریتی‌یە لە کارئاسانی‌یەك بۆ ئەو کەسانە لە بەرامبەر ناڕەحەتی‌یەکانی نەخۆشی و سەفەردا، هەروەها ناڕەحەتی دووگیانی و شیردان، و کەم بەرگە گرتنی بەتەمەنەکان لە بەرامبەر بێبەش کردنیان لە خۆراك، و هەروەها حەرام کردنی رۆژوو بوونیان ئەگەر زەرەرێکی سەلماویان تووش ببێت یان سوودێکی گشتی و تایبەتی گرنگیان لەدەست بچێت.

ئەم یاسایانە هەمووی نموونەی ئاسانین لە رۆژووی ئیسلامی‌دا.

٤- پێویست کردنی رۆژوو لەسەر ئەو کەسانەی بەهۆی بیانوویەکی کاتیی وەك: نەخۆشی یان سەفەر رۆژوویان شکاندووە، کە دەبێت لە کاتێکی تری ساڵدا رۆژووەکە بگرنەوە ئەویش بۆ ئەوەی بێبەش نەبن لە سوودەکانی، لەهەمان کاتدا لابردنی ئەم پێویستی‌یە لەسەر ئەو کەسانەی کە بیانوو و عوزری هەمیشەیی‌یان هەیە، وەك: بەتەمەنەکان بە گشتی، وتەنانەت ئەوانەشی کە بیانووی نیمچە بەردەوامیان هەیە.

وەك: ئافرەتی دووگیان و شیردەر، و ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە و بەزۆری ئومێد لە چاك بوونەوەیان ناکرێت، ئەمە هەمووی وەك کارئاسانی‌یەك و بەزەیی‌یەك بۆیان.

٥- ئاسانیی رۆژووی ئیسلامی لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە هەموو پێویستی‌یە خۆراکی‌یەکان بۆ لەش دابین دەکات، و لە هیچ لە مادده پێویست و بەسوودەکان بێ‌بەشی ناکات، چونکە مرۆڤ لەم رۆژووەدا تەنها بۆ ماوەیەکی کەم دەست لە خواردن و خواردنەوە هەڵدەگرێت –لە بەرەبەیانەوە تا خۆرئاوا بوون–، و دوای ئەمە سەربەستە لە خواردنی هەموو جۆرە خواردن و خواردنەوەیەکی حەڵاڵ لە شەودا، بەهۆی ئەمەوە رۆژووی ئیسلامی تەنها بە گۆڕینێك دادەنرێت بۆ کاتەکانی خواردن و خواردنەوە.

خوای گەورە وازهێنانی بەردەوامی لە خۆراك پێویست نەکردووە بۆ ماوەی دوورودرێژ، تەنانەت بۆ ماوەی شەو و رۆژێکیش لەسەریەك، ئەمیش هەر کارئاسانی‌یەکە بۆ ئوممەتی کۆتایین پێغەمبەر (علیه الصلاة والسلام).

گرنگی ئەم شێوازە لە رۆژگاری ئەمڕۆدا و بەهۆی پێشکەوتنی هۆکارەکانی زانین و تەکنۆلۆجیاوە دەرکەوتووە، و کاتێك کە مرۆڤ پێکهاتە وردەکانی خۆی و خانە ئینسانی‌یەکانی بینی بەهۆی ووردبینە زەبەلاحەکانەوە، و بۆی دەرکەوت کە پێکهاتەکانی چین و کارەکانیان چۆن دەکەن، و زۆرێك لە نهێنی‌یەکانیانی بۆ روون بووەوە.

و بەهۆی زانیاری‌یەکانی گەیشتە زانینی هەموو پێکهاتەکانی خواردن و خواردنەوەکان، و چۆنێتی سوود وەرگرتنی لەشی زیندەوەرەکان لێیان، و هەروەها ئەو مەترسی‌یانەشی کە بەهۆی زۆر خواردن و ئیسراف لە خۆراکدا رودەدەن بە ئاشکرا بۆ روون بووەوە، و زۆرێکی تریش لە سوودەکان و گرنگی ئەم شێوازەی رۆژووی ئیسلامی کە لە دوو توێی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا بە ئاشکرا بۆ هەموو لایەك روون بوونەتەوە.

ئەمانەش چەند بەڵگەیەکی زانستی ئاشکرا و سەلمێنراون لەسەر ئاسایی ڕۆژووی ئیسلامی و بێزیانی‌یەکەی:

لە کاتی قۆناغی یەکەمدا لە وازهێنان لە خۆراك (قۆناغی دوای مژینی خۆراك، کە ماوەی ڕۆژووی ئیسلامی‌یە): هەموو میکانیزمەکانی زیندە چالاکی‌یەکان چالاك دەبن، کرداری گۆڕینی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز پەرە دەسێنێت، و کرداری گۆڕین و سەرف کردنی چەوری‌یەکانیش چالاك دەبێت، و دەگۆڕێن بۆ ترشە چەوری‌یەکان و گلیسرۆڵ، پاشان ترشە چەوری‌یەکان دەئۆکسێنرێن لە سووڕی ترشی (سیتریك)دا بۆ بەرهەم هێنانی ووزە، و گلیسرۆلیش دەچێتە سووڕی دروست کردنی گلوکۆزی نوێ لە جگەردا، هەروەها میکانیزمی بەکارهێنانی پرۆتینەکانیش چالاك دەبێت، و ترشە ئەمینی‌یەکان سەرف دەکرێن لە کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێدا، کە بینراوە لە ڕۆژێکدا جگەر نزیکەی (٢٠٠ گرام)ی لێ دروست دەکات.

ئەمەش بۆ پاراستنی ڕێژەی گلوکۆزە لە خوێندا لە ئاستێکی جێگیردا بۆ ئەوەی بدرێت بەو شانانەی کە پشتی پێدەبەستن بۆ دروست کردنی ووزە لێیەوە، کرداری شیبوونەوەی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز بە ڕێژەیەکی خێراتر دەبێت لە سەعاتە سەرەتاکانی ڕۆژوودا، بەڵام کرداری شیبوونەوە و ئۆکساندنی چەوری‌یەکان، لەگەڵ کرداری گۆڕینی ترشە ئەمینی‌یەکان بۆ گلوکۆز، ئەمانە بە ڕێژەیەکی زیاتر دوایی ڕوو دەدەن و لە کۆتایی ئەم ماوەیەدا.

گرنگترین ڕووداوەکانی ئەم قۆناغەی دوای مژینی خۆراك -کە ڕۆژووی ئیسلامی تێدا ڕوودەدات- بریتین لە:

١- گلوکۆز بریتی‌یە لە تاکە سووتەمەنی بۆ مێشك.

٢- چەوری‌یەکان بەو ئەندازە زۆرە نائۆکسێنرێن کە ببنە هۆی دروست بوونی زیادەی تەنە کیتۆنی‌یەکان لە خوێندا.

٣- ئەوەندەش پرۆتین بەکارناهێنرێت بۆ بەرهەم هێنانی ووزە، کە ببێتە هۆی دروست بوونی خەلەل و نوقسانی لە هاوسەنگیی نایترۆجینی لە لەشدا.

ئەم راستی‌یانە وا لە رۆژووی ئیسلامی دەکەن کە ناوازە بێت لە ئاسانیی و بێ‌زیانی‌دا، تەنانەت هەندێك لە زانایان ماوەی دوای مژینی خۆراك یان کاتی سەرەتای وازهێنان لە خۆراك بە کردارێکی برسی کردن دانانێن.

سەبارەت بە قۆناغی دووەم (کە برسی کردنی مام ناوەندی‌یە): کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ زیاتر چالاك دەبێت، و کرداری ئۆکساندنی چەوری‌یەکان بە بڕێکی زیاتر لە قۆناغی یەکەم روودەدات، کە دەبێتە هۆی دروست بوونی تەنە کیتۆنی‌یەکان کە هەڵدەستن بە دابین کردنی ووزە بۆ شانەکانی لەش، بۆ نموونە مێشکی مرۆڤ نزیکەی (١٠-٢٠٪)ی ووزەکەی لەم تەنانەوە وەردەگرێت، گلوکۆزی بەرهەم هاتوو لەم قۆناغەدا دەگاتە دوو تا سێ ئەوەندەی ئەوەی لە قۆناغی پێشتردا بەرهەم دێت.

لەگەڵ ئەوەشدا کە گلیسرۆڵ و لاکتەیت بە شێوەیەکی پێویست هەن بۆ بەرهەمهێنانی گلوکۆزی نوێ، بەلام لەهەمان کاتدا رێژەی شیبوونەوەی پرۆتینەکانیش بەرز دەبێتەوە و لێرەوە هاوسەنگی‌یەکی نایترۆجینی سالب پەیدا دەبێت، کە بەهۆیەوە نایترۆجین دەکرێتە دەرەوە لە شێوەی یۆریادا، هەروەها جگەریش بڕێکی زیاتر لە ترشە چەوری‌یە سەربەستەکان وەردەگرێت، کە بڕێکی زۆری دەئۆکسێنرێن و ئەمە دەبێتە هۆی دروست بوونی زیاتری تەنە کیتۆنی‌یەکان، گرنگترین ئەو کردارانەی لەم قۆناغەدا روودەدەن ئەمانەن:

١- زیادبوونی رێژەی سەرف بوون و شیبوونەوەی پرۆتینەکان و دروست بوونی هاوسەنگی‌یەکی نایترۆجینی سالب.

٢- کرداری دروست بوونی گلوکۆزی نوێ زیاد دەکات بە زیادبوونی ئۆکساندنی چەوری‌یەکان.

٣- دروست بوونی تەنە کیتۆنی‌یەکان، و پشت بەستنی مێشك پێیان بۆ دەست کەوتنی بڕێك لە ووزەکەی زیاد دەکات.

لە قۆناغی سێیەمدا کە بریتی‌یە لە برسی کردنی ماوەدرێژ، ئەم کردارانە روودەدەن کە لە خوارەوە باسیان دەکەین:

١- کـەم بوونـەوەی ڕێـژەی شـیبوونەوەی پرۆتینـەکان و کردنـە دەرەوەی نایترۆجین بۆ دەرەوەی لەش.

٢- زیـاتر پشـت بەسـتن بـە چـەوری سـیانی گلیسـرۆڵ (چـەوریيەکان) بـۆ دروست کردنی ووزە بەڕێژەیەکی زۆر لێیانەوە.

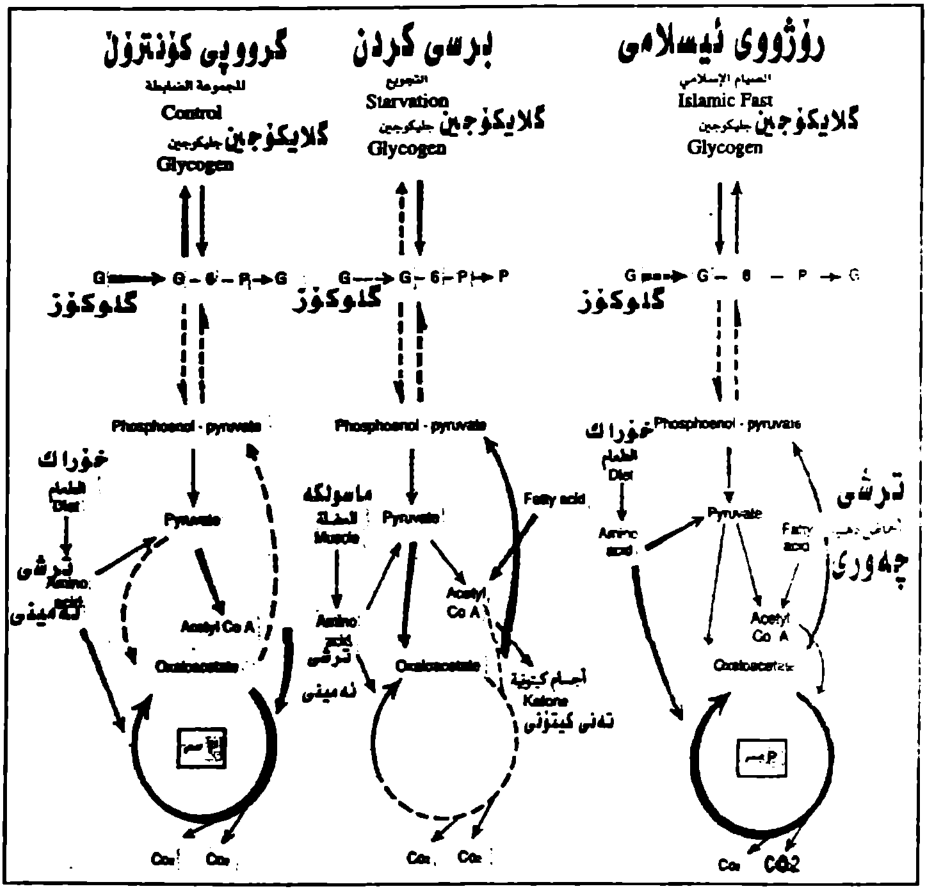
٣- چالاك بوونی کرداری دروست کردنی گلوکۆزی نوێ، و دروست کردنی (٨٥٪)ی گلوکۆز لە جگەردا بەم کردارە، ئەویش لە ترشە نائەمینیيەکانی وەك: لاکتـەیت، و پایرووڤـەیت، و گلیسـرۆڵ، کە جگـەر بەم ڕێگەیە تـەنها ٥٠گرام لە گلوکـۆز لـە ڕۆژێکدا دروست دەکات، لـەبری (٢٠٠)گرام ڕۆژانە کە لـە قۆنـاغی یەکەمدا دروست دەکرێت، هەروەها گورچیلەکانیش بەشداری دەکەن لە دروست کردنی گلوکۆزدا، کە نزیکەی (٤٠)گرام لە ڕۆژێکدا دروست دەکات.

٤- داواکـاری لەسـەر گلوکـۆز لـەم قۆناغـەدا کـەم دەکـات، و مێشـك پشـت دەبەستێت بە تەنە کیتۆنیيەکان (بە ڕێژەی ٧٠-٨٠٪) بۆ دەست خستنی ووزە لێیانەوە، ئەویش بەهۆی زیادبوونی شیبوونەوەی چەورییەکانەوە.

لە ئەنجامی ئەو ڕاستیيانەی پێشتر باسمان کرد بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە مـاوەی ڕۆژووی ئیسـلامی، کـە لـە نێـوان (١٢-١٦) سـەعاتدایە لـە ناوەنـددا، کـەمێکی دەکەوێتـە قۆنـاغی مـژینی خۆراکـەوە لـە ڕیخۆڵەکانـەوە، و زوربـەی دەکەوێتە قۆناغی دوای مژینی خۆراکەوە.

کە تێیدا هەموو میکانیزمەکانی مژین و سەرف کردنـی خۆراکەکان و زینـدە چـالاکیيەکان چـالاك دەبـن بـە شـێوەیەکی هاوسـەنگ، کـرداری شـیبوونەوەی گلایکـۆجین چـالاك دەبێـت، و شـیبوونەوە و ئۆکسـاندنی چـەوریيەکان، و شیبوونەوەی پرۆتینەکان و دروست بوونی گلوکۆزی نوێ لێیانـەوە، هیچ جۆرە خەلـەل و نوقسـانیيەك ڕوونـادات لـە کارەکـانی ئەندامـەکانی لەشـدا ، کـە چەوریيەکان ئەوەندە نائۆکسێنرێن کە ببنە هـۆی پەیدا بوونی تەنە کیتۆنیيە زەرەرمەندەکان بۆ لەش، هەروەها هاوسەنگیيەکی نایترۆجینی سالب ڕوونـادات لە سەرف کردنی پرۆتینەکانەوە، شانەکانی مێشك و خڕۆکە سوورەکانی خوێن

و كۆئەندامی دەمار هەموویان تەنها پشت بە گلوکۆز دەبەستن بۆ دروست کردن و دەربەڕاندنی ووزە لێیەوە.



(شێوەی ٨-١) زیندە چالاکی و نواندنی خۆراك لە جگەردا روون دەکاتەوە لە کاتی رۆژووی ئیسلامی و برسی کردن و گرووپێکی کۆنترۆلدا، کە تیایدا جیاوازی نێوان رۆژووی ئیسلامی و برسی کردن دەردەکەوێت، کە ئەستووری سەهەمەکان ئاماژە دەدەن بە ئاستی بنیاتنان و رووخاندن و دروست کردنی ووزە لە هەردووکیاندا، و لە پێشی رۆژووی ئیسلامی دەردەخات بەسەر رۆژووی پزیشکیدا، لەگەڵ دروست کردنی هەموو سوودەکانی ئەویشدا، کە هەردووکیان بەشدارن لە چالاك کردنی کردارەکانی رووخاندن و رزگار کردنی لەش لە شانە نەخۆشەکان و پاشماوە ژەهراوییەکان.

ئەسیتایل کۆئەنزایم ئەی: **Acetyl Co A**

دووەم ئۆکسیدی کاربۆن: **CO_2**

بەڵام برسی کردن یان ڕۆژووی پزیشکی –ئەگەر درێژ بێت یان کورت– تەنها بە چالاك کردنی ئەو میکانیزمانەوە ناوەستێت، بەڵکو ئەوەندە زیاد دەکات کە دەبێتە هۆی دروست کردنی خەلەل لە هەندێك لە فرمانەکانی لەشدا، (**شێوەی** **ژمارە ٨-١**) جیاوازی نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و برسی کردن دەردەخات، کە ئەستووریی نیشانەکان (سەهمەکان) ئاماژە بە ئاستەکانی بنیاتنان و رووخاندن دەدات، و هەروەها بڕی ووزەی بەدەست هاتوو لە هەردووکیانەوە لەگەڵ گرووپێکی کۆنترۆڵ کە بەڕۆژوو نەبوون، تێبینی ئەم جیاوازییانە دەکەین:

١- هاوسەنگی نێوان بنیاتنان و رووخاندن لە ڕۆژووی ئیسلامیدا، کە ڕێژەی بنیاتنان باشتر دەبێت لە رووخاندن، بە پێچەوانەی برسی کردنەوە کە ڕێژەی رووخاندن زیاتر دەبێت لە بنیاتنان، کە ئەمەش لەسەر حیسابی تێکشکاندنی خانە ماسولکەییەکان دەبێت.

٢- لە ڕۆژووی ئیسلامیدا تەنی کیتۆنی دروست نابێت، چونکە ترشە چەورییەکان بە کەمی دەئۆکسێنرێن، بەڵام لە برسی کردندا پەیدا دەبن، لەبەرئەوەی ئۆکساندنی ئەم ترشانە بەرێژەیەکی بەرز دەبێت.

٣- بەرهەم هێنانی ووزە لە سووڕی ترشی سیتریکەوە باشتر دەبێت لە ڕۆژووی ئیسلامیدا، باشتر لەوانەشی بەڕۆژوو نابن، و زۆر باشتر لەوانەی لە برسی کردندان.

٤- هاوسەنگی لە بەرهەم هێنانی گلوکۆزی خوێندا و گۆڕانی گلایکۆجین بۆی لە ڕۆژووی ئیسلامیدا، و بە پێچەوانەی ئەمەوە لە برسی کردندا، (**خشتەی** ٨-٢) جیاوازی نێوان ڕۆژووی ئیسلامی و برسی کردن و خواردنی خۆراکی ئاسایی ڕۆژانە کورت دەکاتەوە، بە پشت بەستن بە (**شێوەی** ٨-١)، کە ئەمانە هەمووی لەپێشیی ڕۆژووی ئیسلامی دەردەخات بەسەر ڕۆژووی پزیشکی، کە هەموو سوودەکانی ئەویش دێنێتەدی، کە هەردووکیان بەشدارن لە چالاك کردنی کردارەکانی رووخاندن و تێکشکاندن، و رزگار کردنی لەش لە شانە نەخۆشەکان و لە پاشماوە ژەهراوییەکان.

پێکهاتە گۆڕراوەکان لە لەشدا	ڕۆژووی ئیسلامی	برسی کردن	خواردنی ئاسایی ڕۆژانە
- شیبوونەوەی گلایکۆجین.	+ بنیاتنان یەکسانە بە رووخاندن.	+ ئاستی رووخاندن زیاترە لە بنیاتنان.	+ عەمبار کردن و بنیاتنان زیاترە لە ئاستی رووخاندن
- گلوکۆز	+ سەرچاوەی سەرەکی ووزەیە.	+ سەرچاوەی ناسەرەکی‌یە ووزەیە.	+ سەرچاوەی سەرەکی‌یە بۆ ووزە.
- ترشە ئەمینی‌یەکان	+ سەرچاوەکەی لە خۆراکەوەیە، و بە شێوەیەکی پێویست بەشداری دەکات لە پێدانی ووزە بە لەش.	+سەرچاوەکەی ماسولکەکانە، سەرچاوەیەکی سەرەکی‌یە بۆ پێدانی ووزە بە ئەندامەکانی لەش.	+ سەرچاوەکەی لە خۆراکەوەیە و بە شێوەیەکی زۆر کەم بەشداری دەکات لە پێدانی ووزە بە ئەندامەکانی‌لەش.
- تەنە کیتۆنی‌یەکان	+ بوونیان نی‌یە.	+بوونیان هەیە.	+ بوونیان نی‌یە.
+ سووڕی ترشی (سیتریك)	+ زۆر چالاکە و کارلێکە زیندەگی‌یەکانی ناوی هاوسەنگن.	+ کارکردن تێ‌ی‌دا هاوسەنگ نی‌یە وچالاکی‌یەکانی کەم وپچرپچڕن	+ چالاکی لەناوی‌دا لە سەرەتادا زیاد دەکات، و پاشان کەم دەکات.

(خشتەی ٨-٢) پێکهاتە و شتە گۆڕراوەکان لەناو لەشدا روون دەکاتەوە، لە هەریەکێك لە : ڕۆژووی ئیسلامی و برسی کردن و خواردنی ئاسایی ڕۆژانە.

ئەو ماوە زەمەنی‌یەی کە خوای گەورە دایناوە لە بەرەبەیانەوە تا خۆرئاوا بوون، بریتی‌یە لە کاتێکی زۆر گونجاو و پێویست بۆ چالاك کردنی سەرجەم کردارە گرنگ و زیندەگی‌یەکان لەناو لەشی مرۆڤدا، و زیادبوون لەم ئاستە دەبێتە هۆی هیلاکی و ناڕەحەتی بۆ لەش، و لەم زیادبوونەوە سوودێکی ئەوتۆی دەست ناکەوێت، هەربۆیە پێغەمبەر (ﷺ) بەرگری و نەهی کردووە لە رۆژوو بوونی بەردەوام، کە بریتی‌یە لە برسی کردنی رەها کە مرۆڤ تێ‌ی‌دا هیچ جۆرە خۆراکێك ناخوات بۆ ماوەی چەند رۆژێك زیاتر، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە سوودێکی زیادە ناگەیەنێت، بەڵکو شانەکان تێکدەشکێنرێت بۆ ئەوەی کە هاوسەنگی ووزە لە لەشدا رابگیرێت، و لەوانەیە ببێتە هۆی بەمۆم بوونی جگەر و تێکچوونی فرمانەکانی و بەرز بوونەوەی ئاستی تەنە کیتۆنی‌یەکان، و لە کۆتایی‌دا ترش بوونی خوێنی مەترسیدار.

لە (عبداللەی کوڕی عومەر)ەوە (رەزای خوایان لێبێت) هاتووە کە ووتوویەتی: ﴿نهى النبيّ (ﷺ) عن الوِصال، قالوا يا رسول الله (ﷺ): إنّكَ تواصل، قالَ: إنّي لَسْتُ مثْلَكُم، إنّي أُطْعَمُ وَأُسْقى﴾ رواه البخاري، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) بەرگری کردووە لە رۆژوو گرتنی بەردەوام، هاوەڵەکانی لێیان پرسی: ئەی پێغەمبەری خودا (ﷺ) تۆ لەسەریەك بەڕۆژوو دەبیت، ئەویش فەرمووی: من وەك ئێوە نیم، من خوای گەورە خواردن و خواردنەوەم پێ‌دەدا لە کاتی رۆژووەکەمدا.

ئەم فەرموودەیە دووپاتی گرنگی خواردن و خواردنەوە دەکات لەکاتی رۆژوودا، کە بەردەوام بوون لەسەر بێبەش بوون لێیان زەرەر و ناڕەحەتی تێدایە، و ئەوەشی کە هاوەڵەکانی پێغەمبەر (ﷺ) بینی‌یان لە بەردەوامی و لەسەر یەکیی رۆژووی پێغەمبەر (ﷺ) تەنها تایبەت بووە بە خۆیەوە، لەبەرئەوەی خوای گەورە بە رێگەیەکی تر خواردن و خواردنەوەی پێ‌دەدا، کە ئاسایی نی‌یە لەلای مرۆڤەکان.

❁ رۆژووی ئیسلامی نواندنێکی ناوازەیە بۆ پێکهاتەکانی خۆراك، لەبەر ئەوەی کە هەردوو قۆناغی تێکشکاندن و بنیاتنان دەگرێتە خۆی، لەدوای

خواردنی هەردوو ژەمی بەربانگ و پارشێو، دروست کردنی پێکهاتە گرنگەکانی خانەکان دەست پێدەکات و ماددە هەڵگیراوەکان نوێ دەکرێنەوە، کە بەکارهێنرا بوون بۆ دروست کردنی ووزە، لەدوای قۆناغی مژینی پێکهاتەکانی ژەمی پارشێو ئیتر قۆناغی تێکشکاندن دەست پێدەکات، کە خۆراکە هەڵگیراوەکان لە شێوەی گلایکۆجین و چەوری‌دا شیدەبنەوە، بۆ ئەوەی ووزەی پێویست بۆ لەش دابین بکرێن لە کاتی جووڵە و چالاکی لە رۆژەکانی رۆژوو گرتندا.

ماوەی تێکشکاندن لە رۆژووی ئیسلامی‌دا لە نێوان (٨-١٢) سەعات دەخایەنێت، کە ئەم ماوەیە بە شێوەیەکی بێگومان و بە دڵنیایی‌یەوە دەکەوێتە ئەو قۆناغەی کە زانایان بە قۆناغی دوای مژینی خۆراك ناویان بردووە، کە لە نێوان (٦-١٢) سەعاتە و لەوانەیە بۆ (٤٠) سەعات درێژ ببێتەوە، بەپێی دابەش کردنی قوتابخانە جۆراوجۆرەکان بۆ قۆناغەکانی برسی کردنی تەواو (التجویع Starvation)، لە زانایان ئەم کاتە بە ماوەیەکی بێگومان و ئەمانی ئەوان دەدوێن کە هیچ جۆرە زەرەرێك بەرهایی بە هیچ بەشێکی لەش ناگات، [illegible] سوودی زۆر گەورە و لەبەرچاوی دەست دەگەیەنێ [illegible] پێشتر ئاماژە پێدا.

هەروەها پێغەمبەر ﷺ زۆر دووپاتی خواردنی پارشێوی کردووەتەوە بۆ ئەوەی لەش [illegible] پێبدرێت کە بۆ ماوەی (٤ سەعات) سوودی لێوەربینێت، کە ئەی کاتەوە حیسابی بۆ دەکرێت کە مرۆڤ واز لە خواردن دێنێت، بەهۆی ئەمەوە ماوەی دوای مژینی خۆراك کورت دەکرێتەوە بۆ کەمترین کاتی توانراو، هەروەها هاندانی پێغەمبەر (ﷺ) بۆ موسوڵمانان بۆ زوو رۆژوو شکاندن، و دواخستنی پارشێو کردن، ئەمیش ماوەی رۆژووەکە کورت دەکاتەوە بۆ کەمترین ماوەی توانراو، ئەویش بۆ ئەوەی لە ماوەی دوای مژینی خۆراك تا بتوانرێت تێنەپەڕێت، کەواتە رۆژووی ئیسلامی هیچ جۆرە قورسی و ناڕەحەتییەك دروست ناكات و هیچ پەستانێکی دەروونی زیانبەخش بۆ لەش دروست ناکات لە هیچ کاتێکدا

– (زەیدی کوڕی ثابت) (ڕەزای خوای لێبێت) دەڵێت: لەگەڵ پێغەمبەردا (ﷺ) پارشێومان کرد و یەکسەر هەستاین بۆ نوێژ، لێیان پرسی: چەند ماوە لەنێوان ئەو دووانەدا بوو، ووتی: بە ئەندازەی خوێندنی ٥٠ ئایەت لە قورئان (متفق علیه).

– لە (عبدالله ی کوڕی عومەر)ەوە (ڕەزای خوایان لێبێت) هاتووە کە ووتوویەتی: پێغەمبەر (ﷺ) دوو بانگ خوێنی هەبووە: بیلالی حەبەشی و عبدالله ی کوڕی ئیبن ئوم مەکتوم، پێغەمبەر (ﷺ) پێمانی فەرموو: ﴿إنّ بِلالاً يُؤَذِّنُ بلَيل، فَكُلُوا واشرَبوا حتّى يُؤَذِّنَ ابن أم مَكتوم﴾.

واتە: بیلال لە کۆتایی شەودا بانگ دەدات، ئێوە دەتوانن بخۆن و بخۆنەوە تاوەکو (ئیبن ئوم مەکتوم) بانگ دەدات، (ئیبن عومەر) دەڵێت: تەنها ئەوندە لە نێوان بانگەکانیاندا هەبوو کە کاتێك ئەم دادەبەزی ئەوی تر سەردەکەوت بۆ بانگدان (متفق علیه).

– لە (عیرباز‌ی کوڕی ساریە)ەوە (ڕەزای خوای لێبێت) کە ووتوویەتی: ڕۆژێکیان پێغەمبەر (ﷺ) بانگی کردم بۆ خواردنی پارشێو و فەرمووی: ﴿هَلُمَّ الى الغَداء المُبارَك﴾، واتە: فەرموو وەرە با پێکەوە خواردنە پڕبەرەکەتە بخۆین (رواه أبوداود والنسائي وابن حبّان).

– لە (ئەبی دەرداء)ەوە (ڕەزای خوای لێبێت) ووتوویەتی: پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿هُوَ الغَداءُ المُبارَك﴾ يعني السَّحور، واتە: نانی پارشێو بریتییە لە ژەمە خواردنە پیرۆزەکە (رواه ابن حبان في صحيحه).

– لە (عبدالله ی کوڕی حارث)ەوە کە لە هاوەڵێکی پێغەمبەرەوە گێڕاویەتەوە کە ووتوویەتی: ڕۆژێك چوومە خزمەت پێغەمبەر (ﷺ) کە لەو کاتەدا پارشێوی دەکرد، و پێی فەرمووم: ﴿إنّها بَرَكة أعْطاكُمُ اللهُ إيّاها فَلا تَدَعُوه﴾، واتە: ئەم خواردنە بەرەکەتێکە خوای گەورە داویەتی بە ئێوە، لەبەرئەوە وازی لێمەهێنن (رواه النّسائي بإسناد جيد).

– لە (عبدالله ی کوڕی عومەر)ەوە (ڕەزای خوایان لێبێت) هاتووە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿إنّ اللهَ وَملائكَتَهُ يُصَلُّونَ على المُتَسَحِّرين﴾، واتە: خوای گەورە و

فریشتەکانی ڕەحمەت و بەزەیی دەنێرن بۆ ئەو کەسانەی کە پارشێو دەکەن (حديث صحيح رواه الطبراني وابن حبان).

– لە (عەمری کوڕی عاص)ەوە (ڕەزای خوای لێبێت) دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿فَرْق ما بَينَ صِيامِنا وَصِيام أهل الكتاب: أَكْلَةُ السَّحر﴾، واتە: جیاوازی نێوان ڕۆژووی ئێمە و ڕۆژووی دیانەکان (ئەهلی کیتاب) بریتی‌یە لە خواردنی پارشێو (رواه مسلم).

– لە (ئەنەسی کوڕی مالیك)ەوە (ڕەزای خوای لێبێت) ووتوویەتی: پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿تَسَحَّروا فَإنَّ في السُّحور بَرَكَــة﴾، واتە: پارشێو بکەن لەبەر ئەوەی خواردنی پارشێو پڕە لە بەرەکەت بۆ ئێوە (متفق عليه).

– لە (سەهلی کوڕی سەعد)ەوە (ڕەزای خوای لێبێت) دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿لا يَزالُ النّاسُ بِخَيْرٍ ما عَجَّلُوا الفِطْرَ﴾، واتە: هەمیشە خەڵکی لە خێر و چاکەدا دەبن تاوەکو زوو ڕۆژوو بشکێنن (متفق عليه).

– لە (ئەبو هورەیرە)وە (ڕەزای خوای لێبێت) هاتووە کە ووتوویەتی: پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿لا يَزالُ الدِّينُ ظاهِراً ما عَجَّلَ النّاسُ الفِطْرَ، لأنَّ اليَهود والنَّصارى يُـؤَخِّرون﴾، واتە: دینی ئیسلام سەلامەت و پارێزراو دەبێت تا ئەو کاتەی کە ڕۆژوو زوو بشکێنرێت، لەبەر ئەوەی جوولەکە و گاور دینەکەیان تێکداوە و ڕۆژوو درەنگ دەشکێنن (صحيح رواه أبوداود وابن ماجة وابن خزيمة).

– لە (ئەنەسی کوڕی مالیك)ەوە (ڕەزای خوای لێبێت) ووتوویەتی: هیچ کاتێك پێغەمبەرم (ﷺ) نەدیوە کە نوێژی (مەغریب) بکات تاوەکو ڕۆژووەکەی نەشکاندایە، ئەگەر بە قومێك ئاویش بوایە (حديث حسن رواه ابن خزيمة وابن حبان وأبو يعلى).

۞ بوونی عەمبارێك لە ووزە لە لەشی مرۆڤدا، کە بەشی پێویستی‌یەکانی مرۆڤ دەکات کاتێك واز لە خواردن بهێنێت بە تەواوەتی بۆ ماوەی مانگێك تا سێ مانگ کە هیچ شتێك نەخوات لەو ماوەیەدا، خوای گەورە ئەم عەمبارە ئێجگار گەورەیەی ئامادە کردووە لە لەشی مرۆڤدا بۆ ئەوەی هۆکارەکانی ژیانی

پێبەخشێت لە کاتی پێویستیدا، وەك کاتی ڕۆژوو گرتن، یان نەخۆشی، و لە کاتی ناڕەحەتی و بێبەش بوون لە خۆراکدا، ئەو گلوکۆزەی لە جگەر و ماسولکەکاندا هەڵگیراوە لە شێوەی گلایکۆجیندا، ووزە بە لەش دەبەخشێت لە ماوەی سەرەتای وازهێنان لە خواردندا، هەروەها چەوریە هەڵگیراوەکان لە شانە چەوریەکاندا و پرۆتینە هەڵگیراوەکان لە ماسولکەکاندا ووزەی پێویست بۆ لەش پێشکەش دەکەن لە ماوە ناوەند و درێژەکانی وازهێنان لە خواردندا (واتە برسێتی ڕەها).

بە پشت بەستن بەم ڕاستییە دەتوانین دووپاتی بکەینەوە کە ئەوەی دەوەستێت لە ماوەی ڕۆژوودا بریتییە لە کردارەکانی هەرس کردن و مژینی خۆراك، نەوەکو کردارەکانی خۆراك پێدان بە شانەکان، چونکە خانەکانی لەش زۆر ئاساییانە لە کارەکانیاندا بەردەوام دەبن، و هەموو پێویستییەکانیان لەو عەمبارە هەڵگیراوەوە وەردەگرن کە شیدەبێتەوە، کە ئەمە بریتییە لە کردارێکی هەرسکردنی ناوخۆیی لەناو خانەکاندا.

ئەوەتا گلایکۆجین دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز، و چەوری و پرۆتینەکان شیدەبنەوە بۆ ترشە چەوری و ترشە ئەمینییەکان، ئەمەش بەهۆی تۆڕێکی ئاڵۆز لە ئەنزیمەکان، و کارلێکە کیمیاییە زیندەگییە ووردەکانەوە ڕوودەدات، کە لە بەرامبەر ووردەکاری و ئاڵۆزییاندا مرۆڤ سەرسام رادەوەستێت و دان بە گەورەیی و زانایی و دانایی ئەو دروستکەرە باڵادەستەدا دەنێت کە ئەم ووردەکارییە بەڕێوە دەبات.

ئادەمیزاد لەدوای چوار ڕۆژ لە دابڕانی لە خۆراك لە چارەسەرگە پزیشکییەکاندا (کە چارەسەری مرۆڤ بە وازهێنانی تەواو لە خواردن یان ڕۆژووی پزیشکی دەکەن) دەست دەکاتەوە بە ژیانی ئاسایی خۆی لە ڕۆیشتن و خوێندنەوە و نووسین، تەنانەت بە یارییە وەرزشییەکانیش هەڵدەستێت بەڵام لەژێر چاودێرییەکی ووردی پزیشکیدا، مرۆڤ تەنیا لە چوار ڕۆژی یەکەمدا لە وازهێنانی لە خواردن هەست بە هیلاکی و ماندوویی دەکات، و تەنیا لەم چوار

ڕۆژەدا هەست بە برسێتی عادەتیی دەکات، کە دوای ئەم چوار ڕۆژە ئیتر نامێنێت، (د. بریزتنس) ئەمە ڕوون دەکاتەوە بەم شێوەیە: هەست کردن بە هیلاکیی وماندوویی کە هاوشانە لەگەڵ برسێتی‌دا بە تەنیا بارێکی فیزیایی رووتە، و بە پشت بەستن بە چەندین تاقیکردنەوە لە شیکارگەکاندا دەرکەوتووە کە ڕۆژوو خۆی نابێتە هۆی دروست بوونی ئەم نیشانانە، و نابێتە هۆی دروست بوونی ئازار و لاوازیی بە تایبەتی لە ڕۆژەکانی یەکەمی‌دا، کە هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ چەندین فاکتەری تر -کە ڕۆژوو یەکێکیان نی‌یە-، و هەروەها نەمانی ئەم نیشانانە لەگەڵ بەردەوام بوونی ڕۆژوودا ئەوە دەسەلمێنێت کە ڕۆژوو هیچ پەیوەندی‌یەکی پێیانەوە نی‌یە.

گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە ئەم نیشانانە دروست دەکەن بریتین لە: وازهێنانی کتوپڕ لە خواردنەوەی ماددە ئاگادار کەرەوەکان (المنبهات) کە خەڵکی عادەتیان گرتووە بە خواردنەوەیان، هەروەها عادەتە خراپەکانی خۆراک خواردن کە لە سەرەتای هەموویانەوە بریتی‌یە لە زیادڕەوی و ئیسراف کردن لە خواردندا. بێگومان ئەو کەسانەی کە قەڵەون و لە بارێکی ئیسراحەتدا دەژین بریتین لەوانەی کە لە هەموو کەس زیاتر تووشی ئەم نیشانە ناڕەحەتانە دەبن، جیاوازی نێوان ئەم نیشانانە و هەست کردن بە برسێتی ڕاستەقینە ئەوەیە کە ئەم بریتی‌یە لە دیاردەیەکی فیسیۆلۆجی، و هاواری لەش بۆ دەست کەوتنی خۆراکی پێویست بۆی، کە ئەمە ڕوونادات تاوەکو بەشێکی زۆر لە خۆراکی هەڵگیراو لە لەشدا سەرف نەکرێت و نەمێنێت.

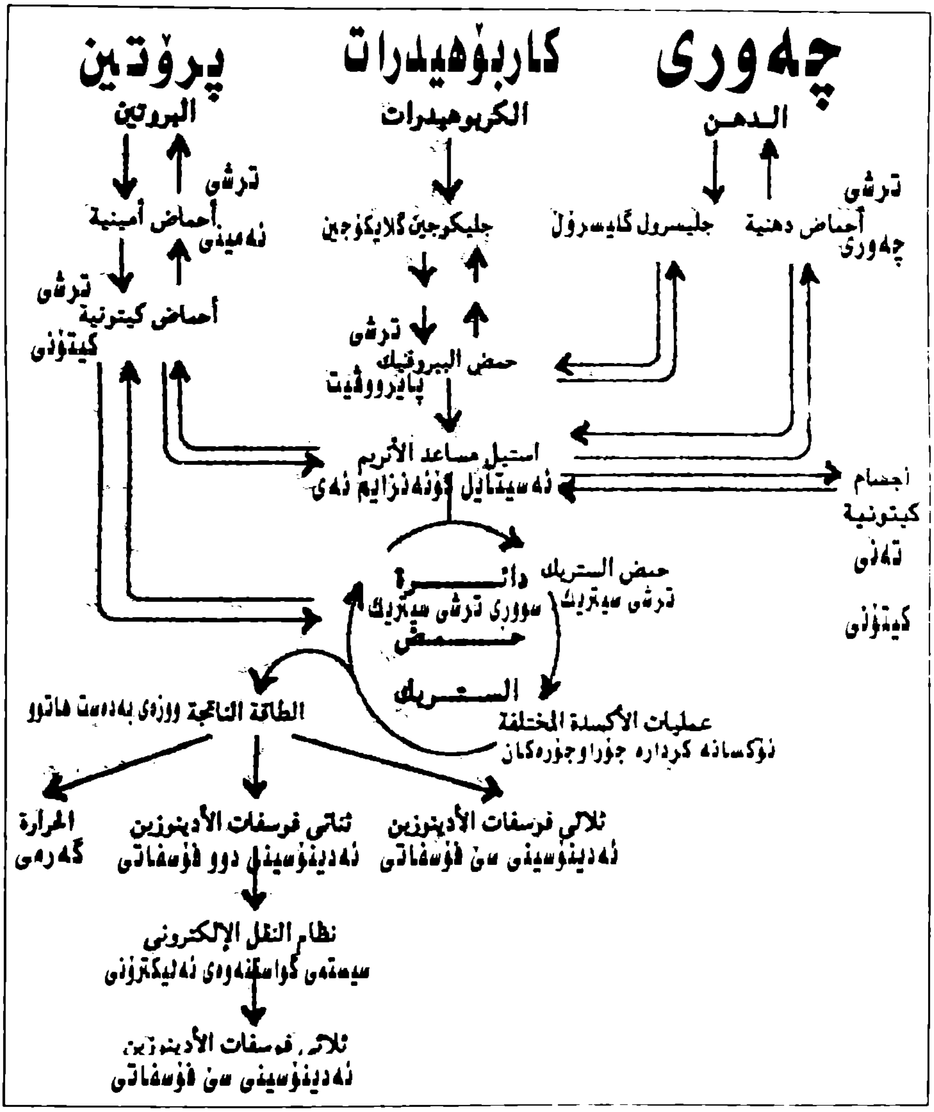
بەڵام لەگەڵ هەموو ئەم توانا و ئیمکانی‌یاتە گەورانەی کە خوای گەورە بۆ لەشی مرۆڤی ئامادە کردووە بۆ ئەوەی پارێزگاری لە خۆی بکات لە کاتی وازهێنانی و دابڕانی تەواوی‌دا لە خۆراک، لەگەڵ هەموو ئەمەدا خوای گەورە ڕۆژوویەکی لەسەر پێویست کردووین کە تێ‌ی‌دا دابڕین لە خۆراک بە تەواوەتی و تەنها بۆ ماوەیەکی دیاری کراوە کە لە زوربەی بارەکاندا لە ڕۆژێک کەمتر دەخایەنێت، دەی بزانە چەند ئاسان و لە توانادایە!!

که مرۆڤی ڕۆژووەوان دەتوانێت تێیدا ناڕەحەتترین و قورسترین کار ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە زیانێکی پێ بگات، بەڵکو بچووکترین زەبری لێناکەوێت، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە ووزەی جووڵێنەر لەبەردەستدا زۆرە، و کرداری دروست کردنی خانەکان و تازە کردنەوەی زەرەرمەند بووەکان بە هیچ شێوەیەك کاری تێناکرێت، چونکە سێ پێکهاتە گرنگەکان: پرۆتینەکان و چەورییەکان و کاربۆهیدرات دەتوانرێت هەریەکێکیان بگۆڕدرێت بۆ ئەوی تریان لەناو خانەکاندا (بڕوانە شێوەی ٨-٣).

هەروەها لێیانەوە هەموو پێکهاتەکانی ناو خانەکە دروست دەکرێن، هەربۆیە لێرەوە هیچ کردارێکی زیندەگی ناو لەش کاری تێناکرێت، بەڵکو هەموو ئەندام و سیستەمەکانی ناو لەش سوودمەند دەبن بە ڕۆژوو گرتن، و چالاك دەبن بۆ ئەنجامدانی کاری زیاتر، هەروەها خواردنی خۆراك لە ژەمەکانی بەربانگ و پارشێودا هەڵگیراوەکانی لەش کە لە کاردا سەرف کران جارێکی تر نوێ دەکاتەوە، و پێویستییەکانی لەش دابین دەکات لە: ترشە ئەمینی و ترشە چەورییە سەرەکییەکان، کە لەش ناتوانێت لەناو خۆیدا دروستیان بکات، هەروەها پێویستییە ڕۆژانەکەشی دەداتێ لە ڤیتامینەکان و کانزاکان، کە پێویستە مرۆڤ لە خواردنەوە وەری بگرێت.

هەربۆیە مرۆڤ دەتوانێت هەموو ساڵەکە بەڕۆژوو ببێت بە ڕۆژووی ئیسلامی کە تەنیا ژەمەکانی بەربانگ و پارشێو بخوات، بەبێ ئەوەی تووشی زەرەرێك ببێت کە هەرەشە لە ژیانی بکات، بەڵام لەبەر ڕەحمەت و بەزەیی خودایی بە مرۆڤەکان خوای گەورە ئەم ئەرکەی دانەناوە و ڕۆژووەکەی کەم کردووەتەوە و سووکی کردووە و تەنها یەك مانگی پێویست کردووە لە هەموو ساڵێکدا، و ئازادی کردووە کە هەڵبژێرێت لە ڕۆژووە سوننەتەکان کە پێغەمبەر (ﷺ) هانی موسوڵمانانی داوە بە گرتنی، ئەویش بەپێی توانای خۆی بیانگرێت و بەردەوام بێت لەسەریان، وەك ڕۆژووی سێ ڕۆژ لە هەموو مانگێکدا، یان ڕۆژانی دوو شەممە و پێنج شەممەی هەموو هەفتەیەك.

هەروەها رۆژوو گرتنی شەش رۆژ لە مانگی (شەووال)، و رۆژی (عاشورا) و رۆژی (عەرەفە)، و چەندین رۆژی تر کە لەلایەن پێغەمبەرەوە (ﷺ) هاتووە کە هانی موسوڵمانانی داوە بۆ گرتنیان و خۆیشی گرتوویەتی.



(شێوەی ٨-٣) گۆڕانی هەر سێ پێکهاتە سەرەکییەکانی خۆراك: کاربۆهیدرات، و چەوری، و پرۆتینەکان بۆ یەکتری لە سووری ترشی (سیتریك)دا و دروست بوونی وزە روون دەکاتەوە

هەروەها بەرگری کردووە لەوەی کە ئادەمیزاد خۆی بچەوسێنێتەوە و سزای خۆی بدات بەوەی کە بە درێژایی ساڵ بەڕۆژوو بێت، پێغەمبەریش (ﷺ) زۆر نارەزایی دەربڕی بەرامبەر بەو هاوەڵەی کە لەسەر خۆی پێویست کردبوو کە بە درێژایی ساڵ بەڕۆژوو ببێت، و وای لێهات کە لەشی زۆر لاواز و باریك بوو و شێوە و روخساریشی تێکچوو، ئەوە بوو پێی فەرموو: ﴿لِمَ عَذَّبْتَ نَفْسَكَ﴾ وَأَمَرَهُ بِالإِعْتِدال (رواه أبوداود وابن ماجة والنسائي)•، واتە: بۆ تۆ خۆت سزادا، و ئەوەبوو فەرمانی پێکرد کە ناوەندیی بێت و خۆی نارەحەت نەکات، ئیتر لەمە کارئاسانتر چی‌یە، پاك و بێگەردی بۆ ئەو خوایەی کە دەفەرموێت: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْ وَخُلِقَ الإِنسَانُ ضَعِيفًا﴾ النساء٢٨، واتە: خوای گەورە دەیەوێت کارەکانتان لەسەر ئاسان بکات لەبەر ئەوەی مرۆڤ بە لاوازی دروست کراوە، ئیتر کام کارئاسانی‌یە لەمە ئاسانترە ﴿يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾.

لێرەوە ئیعجازی زانستی رۆژووی ئیسلامی دەردەکەوێت بە دەرکەوتنی راستی‌یە زانستی‌یەکان لەم سەردەمەماندا، کە هیچ مرۆڤێك پێش ١٤سەدە لەمەو پێش نەیدەتوانی کە باسی بکات و بەدڵنیایی‌یەوە دووپاتی بکاتەوە.

• درێژەی فەرموودەکە کە ئیمامی (أبوداود) لە (سنن)ەکەیدا گێڕاویەتەوە بەم شێوەیەیە: رۆژێك هاوەڵێکی پێغەمبەر (ﷺ) بەناوی (باهیلی) هاتە لای پێغەمبەر ئەویش روخساری لەلا جوان بوو، ئەوەبوو پاش ساڵێك کە هاتەوە بینی کە حاڵی و شێوە و روخساری گۆڕاوە، کابرا بە پێغەمبەری ووت: ئەی پێغەمبەری خودا نامناسیتەوە؟ پێغەمبەریش (ﷺ) فەرمووی: تۆ کێیت؟ کابراش ووتی: من ئەو (باهیلی)یەم کە پار هاتمە خزمەتت، پێغەمبەریش (ﷺ) پرسی: بۆ وا گۆڕاویت، کە تۆ رووخسارت جوان بوو؟ ئەویش ووتی: ئەی پێغەمبەری خودا ئەوەتەی تۆم بەجێ هێشتووە تەنیا بە شەو نەبێت خۆراکم نەخواردووە (بە درێژایی ئەم ساڵە هەموو رۆژەکان بەڕۆژوو بووە)، پێغەمبەریش (ﷺ) فەرمووی: بۆ وا سزای خۆت داوە، و پێی فەرموو: مانگی رەمەزان بەڕۆژوو ببە و تەنها یەك رۆژیش لە هەموو مانگێك، کابرا ووتی: بۆم زیاد بکە لەبەرئەوەی من بەتوانام، فەرمووی: کەواتە دوو رۆژ لە هەموو مانگێك، ووتی: بۆم زیاد بکە، ئەویش فەرمووی: سێ رۆژ بەڕۆژوو ببە، کابرا هەر دەیووت: بۆم زیاد بکە، ئەویش فەرمووی: لە هەموو مانگێکدا چەند رۆژێك بەڕۆژوو ببە و دوایی بیشکێنە، و بەردەوام مەبە لەسەر رۆژوو گرتن بە درێژایی هەموو ساڵەکە.

كـاتێكيش كـە راسـتىيەكان دەربـارەى لەشـى مـرۆڤ و كردارەكـانى نوانـدنى خـۆراك بـە ئاشـكرا دەركـەوتن، و هـەروەها مەترسـىيەكانى زۆر خـواردن روون بوونـەوە، زانايـان هاوارِيـان لێبەرز بـووەوە كـە دەبێـت مـرۆڤ مامناوەنـد بێـت لـە خــواردن و خواردنــەوەىدا، و پێويســـتە مــرۆڤ رۆژوو بگرێــت بــە مەبەســتى خۆپارێزى و چارەسەر، و بۆ بەديهێنانى زۆرێك لە سوود و قازانج، كە (د. ئالان كوت) لە بەشى يەكەمى كتێبەكەىدا (رۆژووى پزيشكى) كورتى كردووەتـەوە لـە وەلامـى ئـەو پرسـيارەدا كـە: ئايـا ئێمـە بـۆ رۆژوو دەگـرين؟ ئـەويش دەڵێـت: بـۆ دابەزانـدنى كێشـى لـەش بـە ئاسـانترين و خێراتـرين رێگـە، هـەروەها بـۆ ئـەوەى سيستمەكانى لەش ماوەيەكى ئيسراحەتى گونجاويان پێبدرێت.

هـەروەها بـۆ پاكردنـەوەى لـەشمان بـە دەرهێنـان و كردنـە دەرەوەى ژەهـر و پاشماوەكان لێيەوە، و بۆ ئەوەى بـوار بـدەين بـە لـەشمان بۆ ئەوەى خـۆى بنيـات بنێتەوە، و بۆ چارەسـەرى زۆرێك لە نەخۆشىيە باوەكان، و بۆ رزگـار بوونمـان لـە دلـەڕاوكێ و تـەوەتورى دەروونـى، و بـۆ بـەهێز كردنـى هەسـتەكان، و زينـدوو كردنەوەى تواناكان و بەهرەكان، و بۆ ئەوەى كە تواناى كۆنترۆڵ كردنـى دەروون و بەرز بوونەوەى رۆحى وەرگرين، كـە بەهـۆى ئەمانـەوە جەسـتە و بيرو عـەقڵمان باشتر دەبێت، و كردارى رۆيشتن بەرەو پيربوون خاودەبێتەوە.

لـە كۆتـايىدا (د. كـوت) داوا لـە پزيشـكان دەكـات كـە رۆژوو وەك هۆكـارێكى خۆپارێزى و چارەسەر بەكار بێنن.

هەروەها (د. هـ. م. شيلتۆن) لـە كتێبەكـەىدا كە بە ناونيشانى (چارەسـەر بـە رۆژوو)ە، دووپـاتى دەكاتـەوە كـە رۆژوو گـرتن ئيسـراحەتێكى تـەواو دەدات بـە ئەندامە گـرنگ و زيندەگىيـەكانى لـەش، و پرۆسـەى مژينى ئـەو خواردنانـەى لـە ريخۆڵەكاندا شيدەبنەوە دەوەستێنێت، و كۆئەنـدامى هـەرس خـاڵى دەكاتـەوە، و رزگارى دەكات لە ميكرۆب و كـەڕووەكان، و بـوار دەدات بـە سيسـتمەكانى خـاڵى كردنـەوە بـۆ ئـەوەى كـە چـالاكى وەرگرنـەوە، و هـەروەها پێكهاتـەى كيميـايى فيسيۆلۆجى دەردراوە سروشتىيەكانى لەش نوێ دەكاتـەوە، و كردارى مژينى

نیشتەنی و کەڵەکە بووەکان و پاشماوە نا ئاساییەکان ئاسان دەکاتەوە، و گەنجێتی دەگێڕێتەوە بۆ خانە و شانەکان، و ئەندامەکان نوێ دەکاتەوە بەوەی شانە مردوو و لاوازەکان لەناو دەبات، و شانەی نوێ و چالاک دەخاتە شوێنیان.

پاشان (د. شیلتۆن) لە کتێبەکەیدا ٢ بەش تەرخان دەکات بۆ باس کردنی چارەسەری نەخۆشییە کوتوپڕ و درێژخایەنەکان بەهۆی ڕۆژوو گرتنەوە.

ئەوەتا راستییە زانستییەکانی ناو کتێب و توێژینەوە زانستییەکان دووپاتی سوودەکان و قازانجەکانی رۆژووی ئیسلامی دەکەنەوە لە نەخۆشی و لەشساغیدا:

۞ بریتییە لە هۆکارێکی خۆپاراستن لە زۆرێك لە نەخۆشی و تێکچوونەکان، کە زۆرێك لەم نەخۆشییانە بەهۆی زۆر خواردن و بەردەوام بوون لەسەرییەوە بەبێ وەستان بەدرێژایی ساڵ دروست دەبن.

۞ بریتییە لە هۆکارێکی چارەسەر بۆ زۆرێك لە نەخۆشییە کوتوپڕ و درێژخایەنەکان (وەك لە بەشی حەوتەمدا درێژەی پێدراوە).

۞ بریتییە لە چالاك کەرێك بۆ هەموو کردارە زیندەگییەکانی ناو لەش، کە ئاستی کارکردنیان بەرز دەکاتەوە، و پێکهاتە سەرەکییەکانی خانەکانیان نوێ دەکاتەوە، و عەمباری ووزە لەناویاندا تازە دەکاتەوە، بۆ ئەوەی کە بەهێزتر و بەتواناتر بێت لە بەرەنگار بوونەوەی ناڕەحەتییەکاندا، کاتێك کە خۆراك کەم دەبێت یان مرۆڤی لێ بێبەش دەبێت بەهۆی هەر هۆکارێك و بارێکی نالەبارەوە.

۞ هەروەها خاوکەرەوەیە بۆ ئارەزووە جنسییە ورووژاو و کڵپە سەندووەکان، و کپ کرەوەیە بۆی بە تایبەتی لەلای گەنجان.

۞ هەروەها رۆژوویەکی ئاسانە و لە توانای هەموو مرۆڤێکدایە لە هەموو شوێنێکدا، و لەژێر هەر بارودۆخێکی ژینگەییدا لەسەر رووی زەوی، کە لە کاتی رۆژوو گرتندا یان بەهۆیەوە هیچ جۆرە خەلەلێك یان تێك چوونێك روونادات، لە هیچ یەکێك لە کردارە زیندەگییەکانی ناو لەشدا.

هەروەها هیچ گۆڕانکاری‌یەکی زیانبەخیش لە پێکهاتە گرنگەکانی لەشدا روونادات، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە لەشی ئادەمیزاد ئەوەندە ووزەی تیّدا هەڵگیراوە کە وای لێبکات بتوانێت بەردەوام بێت لە حاڵەتی دابڕانی تەواو لە خواردن بۆ ماوەیەکی زەمەنی لە نێوان یەك تا سێ مانگ بەدوای یەکدا.

کەواتە خۆراك پێدانی خانەکانی لەش بە هیچ شێوەیەك ناوەستێت، و تەنها ئەوەی دەوەستێت لە ماوەی دوای مژینی خۆراکدا بریتی‌یە لە کردارەکانی هەرس کردن و مژینی خواردەمەنی‌یەکان.

۞ هەروەها رۆژوویەکە کە ناڕەحەتی و بێتوانایی راستەقینە بۆ لەش دروست ناکات، و تەنها خەیاڵاتە ئەو ناڕەحەتی‌یانەی کە لەوانەیە هەستی پێبکرێت و هۆکارەکەی تەنها گۆڕانی عادەت و خووی خواردنی خۆراکەکانە، ئەو برسێتی‌یەش -کە بریتی‌یە لە یەکێك لە نیشانەکانی ئەو ناڕەحەتی‌یە- و هەستی پێدەکرێت تەنها خەیاڵاتە و راستەقینە نی‌یە، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ عادەتی خواردن لە چەند کاتێکی دیاری کراودا، و هەروەها دەگەڕێتەوە بۆ خواردنەوەی ماددە ئاگادار کەرەوەکان، و ئەم برسێتی‌یە تەعبیر لە پێویستی راستەقینەی خانەکان ناکات بۆ خۆراك.

۞ هەروەها رۆژوویەکە کە هەردوو کردارەکانی بنیاتنان و رووخاندن لەیەك کاتدا تیّیدا روودەدات.

کە تیّیدا گلوکۆز دەخرێتە بەردەست وەك سووتەمەنی‌یەك بۆ مێشك، و سووتەمەنی‌یەکی سەرەکیش بۆ هەموو شانەکانی تر، هەروەها لەش دەپارێزێت لە مەترسی‌یەکانی چالاك کردنی کردارەکانی رووخاندن بە تەنیا -وەك ئۆکساندنی خێرا و توندی چەوری‌یەکان، و شیبوونەوەی پرۆتینەکانی خانەکان و تێکشکانی پێکهاتەکانیان، و کەڵەکە بوونی تەنە کیتۆنی‌یەکان لە لەشدا، و روودانی هاوسەنگیی نایترۆجینی سالب لە لەشدا-، وەك ئەوەی کە لە رۆژووی

پزیشکی یان ڕۆژووی کورت و درێژخایەندا ڕوودەدات، هەروەها لەش بێبەش ناکات لە پێدانی ماددە گرنگەکان پێی لە خۆراکەوە، وەك: ترشە ئەمینی و ترشە چەوری‌یە سەرەکی‌یەکان و کانزاکان و هەندێك لە ڤیتامینەکان، کە لەش ناتوانێت لەناو خانەکانی‌دا دروستیان بکات.

کەواتە ڕۆژووی ئیسلامی ڕۆژوویەکی بێوەیە بە هەموو پێوەرە زانستی‌یەکان، کە هەموو سوودەکانی ڕۆژووی پزیشکیش دێنێتەدی، و پێشیشی دەکەوێتەوە بە تایبەتی ئەگەر بێتو ئەو مەرجە نموونەیی‌یانەی تێدا بێت کە یاسادانەری دانا و زانا فەرمانی پێکردووە.

- باشە کێ بە محمدی (ﷺ) ڕاگەیاند کە لە ڕۆژوودا خۆپاراستنی تێدایە لە زیان و زەرەرە دەروونی و جەستەیی‌یەکان؟!

- کێ پێی ڕاگەیاند کە ڕۆژوو ئەو هەمووسوود و قازانجەی تێدایە کە دەست لەشساغ و تەندروستەکان دەکەوێت؟! تەنانەت بۆ ئەوانەشی کە ناتوانن بەڕۆژوو بن و خاوەنی بیانوو و عوزرن؟!

- کێ پێی ڕاگەیاند کە ڕۆژووی ئیسلامی ئاسان و لە توانادایە، و هیچ زەرەرێك بە لەش ناگەیەنێت و نەفس ماندوو ناکات؟!

- کێ‌یە بۆی ڕوون کردووەتەوە کە زۆر ڕۆژوو گرتن دەبێتە هۆی دامرکاندنەوەی ئارەزووە جنسی‌یەکان، و توندی‌یەکەی و کڵپەکەی کەم دەکاتەوە بە تایبەتی لەلای گەنجان؟! لێرەوە گەنجان پارێزراو دەبن لە تێکچوونە غەریزی و دەروونی‌یەکان، و پارێزراو دەبن لە بەرامبەر لادانە ڕەووشتی‌یەکان.

خوای پەروەردگار -جل وعلا- ئەوە کە پێغەمبەری-(ﷺ) ئاگادار کردووە لەم ڕاستی‌یانە و پێی ڕاگەیاندووە، هەر ئەویشە -سبحانە وتعالى- کە دروست کەری مرۆڤە، و ئاگادارە لە پێکهاتەی ووردی، و شارەزایە بە هەموو ئەو شتانەی کە تەندروستی دەکەن و ئیصلاحی دەکەن ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾

الملك١٤، واتـه: ئايـا ئـەو خوايـەی کـە مـەردوومانی دروسـت کـردووه ئاگـای لـە نهێنیيان نیيه، له کاتێکدا که ئەو ووردبین و ئاگاداره.

نهێنیيەکانی ڕۆژوو بەهۆی زیاتر روون بوونەوەی ڕاستیيە زانستیيەکانەوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ ئاشکراتر دەبن، و زانایان بە چاوی خۆیان دەیبینن و بەهۆی ئامێرەکانیانەوە هەستی پێدەکەن، و جارێکی تر ڕاستی ئەو نیگا و وەحیيە دەسەلمێنن کە ئەم تەشریعە بەسوود و ئاسانانەی بۆ مرۆڤ هێناوە، هەر خوای گـەورەش لـە قورئانەکـەیدا هـەواڵی پـێداوین دەربـارەی ئـەو زانایانـە کـە دەفەرموێت: ﴿وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ الْحَقَّ وَيَهْدِي إِلَـى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ﴾ سبا٦، واتە: ئەوانەی زانان و زانیاریيان پێدراوە دەزانن کە ئەوەی بە پەروەردگارتەوە بۆت هاتووە تەنها ئەوە کە ڕاستە و ڕێنموونی (خەڵك) دەکات بۆ ڕێگای خوای بالادەستی ستایش کراو.

لـە ڕۆژگـاری ئەمڕۆمانـدا بـە ئاشـکرا ڕاسـتیی ڕۆژوو دەرکـەوتووە، کـە موعجیزەیەی زانستیيە و زەروورەتێکی ئینسانیيە. ئەم ڕاستیيە زیاتر و زیاتر دەردەکـەوێت، هـەر کاتێـك کـە مـرۆڤ زانیاریيـەکانی دەربـارەی سـوننەتەکانی دروسـت بـوون زیـاتربێن، ئـەو کەسـانەی کـە کەڵلـە ڕەق و خۆبـەزل زانـن بۆیـان دەردەکـەوێت کـە ئـەم قورئانـە نیگایـەکی خوداییيـە لەلایـەن پـەروەردگارێکی ئاگادارەوە بە نهێنیيەکانی دروست بوون و دروست کراوەکان.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿قُلْ أَنزَلَهُ الَّذِي يَعْلَمُ السِّرَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّـهُ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ الفرقـان٦، واتـە: (ئەی محمد ﷺ) بڵـێ زاتـێ (ئـەم قورئانـەی) ناردووەتە خوارێ کە هەموو نهێنی ئاسمانەکان و زەوی دەزانێت، بەڕاستی ئەو (خودا) لێبووردەی میهرەبانە.

هـەروەها دەفەرموێت: ﴿لَّـكِنِ اللَّهُ يَشْهَدُ بِمَا أَنزَلَ إِلَيْكَ أَنزَلَهُ بِعِلْمِـهِ وَالْمَلآئِكَـةُ يَشْهَدُونَ وَكَفَى بِاللَّـهِ شَـهِيدًا﴾ النساء١٦٦، واتە: بەڵام خودا شایەتی دەدات بە

(راستی‌یەتی) ئـەو قورئانـەی ناردوویەتی‌یـە خـوارەوە بـۆت، بـەزانینی خـۆی ناردوویەتی‌یـە خـوارەوە و فریشـتەکانیش شـایەتی دەدەن و خـودا بەسـە کـە شایەت بێت لەسەر ئەم راستی‌یە.

هەروەها بەدڵنیایی و بەبێ گومان ئایەتەکان و بەڵگەکانی خودا دەبیـنن لـەناو لەشی خۆیان و لە دەوروبەریان، کە شایەتی لەسەر ئەو راستی‌یە دەدەن، ئیتر بۆ ئـەوەی هـیچ کەسێك بەڵگە و گومـانی بەدەسـتەوە نـەمێنێت لەسـەر پێغەمبـەرانی نێردراوی خودا و پەیامەکانیان.

خودا دەفەرموێت: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ فصلت٥٣، واتـە: ئێمـە لـە داهـاتوودا و لەمـەودوا بەڵگـەکانی خۆمانیـان نیشـان دەدەیـن، لـە ئاسـۆکانی گـەردوون و لـە خودی خۆیاندا هەتاوەکو بۆیان روون ببێتەوە کە بێ‌گومان (ئەم قورئانە) راستە، ئایا پەروەردگارت بەس نی‌یە کە بە ڕاستی ئاگادارە بەسەر هەموو شتێکدا.

خـوای گـەورەش لـە هـەموو ئایـەتێکی گـەردوونی‌دا راسـتی‌یەکانیمان پیشـان دەدات بـۆ ئـەوەی نهێنی‌یـەکانی و وردەکاری‌یـەکانیمان بـۆ دەربکـەوێت، ئـیتر بەهۆی بینین و هەست پێ‌کردنەوە دەیناسین.

خوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾ النمل٩٣، واتە: تۆ بڵێ هەموو سوپاس بۆ خودایە، ئەو (خودایـە) بە زوویی لە داهاتوودا ئایەت و نیشانەکانی پیشانی ئێوە دەدات و ئێوەش دەیانـ ناسن (کە ئایەتی خودان)، و پەروەردگارت بێ‌ئاگا نی‌یە لەوەی کە ئێوە دەیکەن.

سووپاس بۆ ئەو خودایەی کە کەمێك لە نهێنی‌یەکانی رۆژووی پێ‌ناساندین، و بـە شـێوەیەکی بێ‌گومـان و بـە دڵنیایی‌یـەوە ئـەم راسـتی‌یانەمان بـۆ روون بووەتـەوە، بـە شـێوەیەك کـە یارمەتیـدەرمان بێـت بـۆ زاڵ بـوون بەسـەر ئارەزووەکانماندا، و ئاشکرا بـوونی ئـەم حەقیقەتـە بەرچاوانە زۆرێك لـە وەهـم و

خەیاڵاتی ناو دەروونمانی لابرد، کە هیوادارم روون بوونەوەی ئەم بابەتانە لای هەموومان ببێتە هاندەرێکی کاریگەر بۆ بەرەو پێش چوونمان لەسەر رێی راستی پەروەردگار و دەست گرتن و ددان گرتنمان پێوەی.

ئامۆژگاری و
ووتەی کۆتایی

له کۆتایی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا پێم باشە کە چەند وتەیەك و ئامۆژگاری‌یەکی گرنگ پێشکەش بە برا موسوڵمانەکانمان بکەین، بە ئومێدی ئەوەی کە رۆڵی هەبێت لە گۆڕینی ئەو بۆچوونە هەڵانەی دەربارەی خۆراك لەلای خەڵکی بەگشتی و هەندێك لە پسپۆڕانیش بە تایبەتی.

بۆچوونەکانی خەڵکی و بیر وباوەڕەکانیان بریتی‌یە لە پاڵنەر و هاندەر بۆ هەڵس و کەوتەکانیان، و زۆریان بەندی دەستی بیروباوەڕ و بۆچوونە هەڵەکانیانن دەربارەی تەندروستی و خۆراك، خەڵکی وا عادەتیان کردووە کە خواردنی سێ ژەمی رۆژانە کارێکی گرنگە بۆ پاراستنی ژیانیان، و ئێستا وا تێدەگەن کە وازهێنان لە یەك ژەمی خواردن کاریگەری‌یەکی خراپ و سەلبی هەیە لەسەر تەندروستی تاکەکان و ساغی و تەواوی پێکهاتەکانی لەشیان.

لێرەوە ئێمە داوا لە موسوڵمانان دەکەین کە رۆشنبیری و بۆچوونەکانیان لەسەر فەرمانەکانی پەروەردگاریان و ئامۆژگاری پێغەمبەرەکەیان (ﷺ) دامەزرێنن، کە راستی‌یە زانستی‌یەکان لە هەموو بوارێك و لقێکدا راستی‌یەکانیانی سەلماندووە.

خوای گەورە دەربارەی خواردن و خواردنەوە تەشریعێکی دەمەزراوی ناردووە کە پاك و بەسوودەکانی حەڵاڵ کردووە، و پیس و زیانبەخشەکانی قەدەغە و حەرام کردووە، هەروەها یاسای مامناوەندێتی داناوە لە خواردنی شتە حەڵاڵەکاندا، وەك دەفەرموێت: ﴿وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ﴾ الاعراف٣١، واتە: بخۆن و بخۆنەوە (لە حەڵاڵ کراوەکان) و زیادڕەوی‌یان تێدا مەکەن، لەبەرگرنگی و گەورەیی ئەم یاسایە و کاریگەری‌یە گەورەکەی لەسەر ژیانی خەڵکی ئیمامی (ئیبنو لقەییم) ناوی‌ناوە: یاسای زێڕین بۆ پاراستنی ژیانی مرۆڤەکان (القاعدة الذهبية في حفظ الحياة البشرية).

ئەو زەرەر و مەترسی‌یانەی کە دروست دەبن لە زۆر خواردن و زۆریی جۆراوجۆری ئەو خۆراکانەی کە مرۆڤ دەیانخوات بەبێ کات و بەبێ سنوور، بووە بە ڕاستی‌یەك کە جیاوازی تێدا نی‌یە، (د. بلاکبێرن Blackburn) مامۆستای

نەشتەرگەری لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (هارڤارد) لە ئەمریکا دوای ئەوەی کە لە هەندێك لە کاریگەری‌یە فیزیایی‌یەکانی ڕۆژووی کۆڵی‌یەوە دەڵێت: دڵنیا بووین لەوەی کە خواردن بە تایبەتی بەدوای یەکدا (واتە: إدخال الطعام على الطعام) بارێکی قورس دروست دەکات لەسەر لەش بەهۆی کرداری نواندنی خۆراکەوە، کە دەبێتە هۆی ڕژاندنی بڕێکی زۆر لە ئەنزیم و هۆرمۆنەکانی کۆئەندامی هەرس و ئینسولین، کە نەهێشتنی ئەم عادەتە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ڕژاندنی ئەم هۆرمۆنانە، کە ئەمە دەبێتە هۆی پاراستنی تەندروستی لەش و ژیانێکی نوێ و درێژتر بە مرۆڤ دەبەخشێت.

زۆر تاقیکردنەوە ئەنجامدرا لە سەنتەری لێکۆڵینەوەکانی (جیرۆنتۆلۆجی) لە (بالتیمۆر)، و بینرا کە ئەو مشکانەی کە ڕۆژ نا ڕۆژێك خۆراکیان دەدرێتێ ماوەی (١٣) هەفتە تەمەنیان زیاتر بوو لە چاو ئەو مشکانەی کە ڕێیان درابوو هەر کاتێك بیانەوێ بەمشێوە ... دەخوارد، هەروەها لەوانیش چالاکتر بوون لە ... خۆتاییدانی ...یاندا.

... وەك (د. ماهلەر Mahler) دەڵێت لە ... دەربارەی ئەوەی: ناخوات لەبەر ئەوەی برسی‌یەتی، بەڵکو دەخوات بە ... تێرکردنی ئارەزووی بۆ خواردن.

پێغەمبەر (ﷺ) بە ئاشکرا ئاماژەی داوە بە مەترسی‌یەکان و زیانەکانی خواردن و سنوورەکانی ناوەنجێتی و ڕێك و ڕەوانی لە خواردندا دیاری کردووە لەو فەرموودەیەی ئیمامی (ابن ماجة و الترمذي) و غەیری ئەمان گێڕاویانەتەوە:

عن المقدام بن معد يكرب (رضي الله عنه) قال: سمعت رسول الله (ﷺ) يقول: ﴿ما مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعاءً شَرّاً مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيماتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كانَ لا مَحالَةَ، فَثُلُثٌ لِطَعامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ﴾ حديث صحيح رواه أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجة وابن حبان الحاكم ووافقه الذهبي، (واتە: لە (مقدام کوڕی معد يكرب)ەوە کە هاوەڵێکی پێغەمبەر بووە (ڕەزای خوای لێ بێت) دەگێڕێتەوە: گوێم لە پێغەمبەر بوو (درود

و سەلامی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: مرۆڤ هیچ دەفرێکی پڕ نەکردووە کە لە سکی خۆی خراپتر بێت (واتە سکتان پڕ مەکەن بە زیادڕەوی لە خواردن و خواردنەوەدا)، هەرئەوندە بەسە بۆ مرۆڤ کە چەند پارووپەك بخوات بۆ ئەوەی هێزی تێدا بێت و بتوانێت خۆی راگرێت، ئەگەر هەر ناتوانێت خۆی راگرێت و پێویست بکات باسکی بکات بە سێبەشەوە: بەشێکی بۆ خواردن، بەشێکی بۆ خواردنەوە، و بەشەکەی تر بە خاڵی بهێڵێتەوە بۆ هاتووچۆی هەوا و هەناسەکەی (واتە ئەوەندە نەخوات کە نەتوانێت بە ئاسانی هەناسە بدات).

خوای گەورە ڕۆژووی تەشریع کردووە بۆ پاکردنەوەی دەروونی مرۆڤ و باشتر کردن و ڕێك کردنی هەڵس و کەوتی، و هەروەها وەك پارێزەرێك و چارەسەرێك بۆ ئەو نەخۆشی و تێکچوونانەی کە لەوانەیە تووشی جەستە و دەروونی بێن بەهۆی زۆر خواردن و بەردەوام بوون لەسەری.

ئایا ئیتر موسوڵمانان هەوڵ دەدەن تێبگەن لە تەشریعاتی ئاینەکەیان و لە حیکمەت و دانایییان، بۆ ئەوەی بەرچاو ڕۆشن بن لە پەرستنەکان و کارەکانیاندا و تەنها کەسانێکی بێکەسایەتی نەبن کە دوای هەموو بانگەوازێکی بێناوەڕۆك بکەون لەلایەن ئەو کەسانەوە کە شوێن ئارەزووەکانیان کەوتوون و وەك ئاژەڵ دەخۆن و سکیان پڕدەکەن؟!

ئێمە ئامۆژگاری خۆمان و برا موسوڵمانەکانمان بەم خاڵانە دەکەین:

١- پێویستە هەموو موسوڵمانێك خۆی رزگاربکات لە وەهم و خەیاڵاتی ناڕاست و هەڵس وکەوتی زیانبەخش لە بابەتی ڕۆژوو و خۆراکدا، و دەبێت جارێکی تر بیرو بۆچوونەکانی ڕاست بکاتەوە و بونیادی ڕەوووشت و خووەکانی بکاتەوە بەپێی ئامۆژگارییەکانی خوای گەورە و هەڵس وکەوتی پێغەمبەر (ﷺ) و پێشینە چاکەکان، دەبێت خۆی بەرز ڕاگرێت لەسەروو ئارەزووەکانییەوە، و دەبێت خواردن تەنیا مەبەست نەبێت کە لە پێناویدا دەژی، و دەبێت لە پێناوی مەبەستێکی گەورەتر و بەرزتردا بژی کە بریتییە لە هەوڵدان بۆ بەدەست هێنانی

ڕەزامەنــدی پــەروەردگار، و هەســتان بــە جێبــەجێ کردنــی فەرمانــەکانی و سەرخستنی دینەکەی و خۆشەویستی بەندەکانی خودا و یارمەتی‌دانیان.

٢- داوا لـە موسـوڵمانان دەکـەین کـە تێبگـەن لـە حیکمـەتی راسـتەقینە لـە ڕۆژوودا و پابەنـد بـن بـە سـوننەتی پێغەمبەرەکـەیان (ﷺ) و هاوەڵـەکانی بـۆ جێبەجێ کردنی بە شێوەیەکی نموونەیی، کە دەتوانرێت بە ڕەچاو کردنی ئەم خاڵانە بەدەست بێت:

أ- خواردنی ژەمی پارشێو و پشت گوێ نەخستنی.

ب- کەم کردنەوەی ماوەی ڕۆژووی ڕۆژانە، ئەویش بە دواخستنی پارشێو و زوو ڕۆژوو شکاندن لەگەڵ خۆرئاوادا.

ج- ناوەندێتی بگرن لە خواردن و خواردنـەوە لە کاتی بەربانگ و پارشێودا، و تـەنها ئـەم دوو ژەمـە بخـۆن لـە شـەودا و واز بهێـنن لـەو عادەتـە خراپەی کـە زۆر خەڵك هەیانە و بریتی‌یە لە خواردن بەدرێژایی شەو.

د- هەستان بە جووڵە و چالاکیی ڕۆژانەی کە خووی پێوە گرتووە.

هـ- خەوتن لە بەشێکی شەودا و وازهێنان لە شەونخوونی بەردەوام.

٣- داوا دەکــەین لــە ناوەنــدەکان و هۆکارەکــانی راگەیانــدن لــە جیهــانی ئیسـلامی‌دا کـە وازبهێـنن لـە پاڵنـانی خـەڵکی بـۆ زۆر خـواردن و سـەرف کردنـی بڕێکی زۆر لە خۆراك.

بە تایبـەتی لـە مـانگی ڕەمەزانـدا، لـەرێی پـڕوپاگەنـدە بازرگانی‌یـەکان کـە گەورە و بچووك دەگرێتـەوە، و نابێت شوێن عادەتـە هەڵەکانی خـەڵك بکـەوێت و دەبێت ئامرازێك بن بۆ ڕاست کردنەوەی بۆچوونەکان و ڕێنومایی کردنـی هـەڵس وکەوت، دەبێت بزانین کە مانگی ڕەمەزان مانگی خواردن و تەمەڵی نی‌یە بەڵکو قوتابخانەیەکی پەروەردەکردنی دەروونی مرۆڤە.

٤- با هەموو بزانن کە ڕۆژوو قوتابخانەیەکی پراکتیکییە بۆ ڕازی بوون و قەناعەت و ڕاهێنانی نەفس بە ئارامیی و خۆڕاگریی توانای خۆگرتن لە بەرامبەر کێشەکان و ناڕەحەتییەکان، و ڕاگرتنی ئارەزوو و ویستەکان.

کە دوژمنانی ئیسلام نایانەوێت ئەمانە بێنەدی و دەبێت موسوڵمانان زیرەك بن و هەوڵ بدەن کە بەری ڕۆژووەکانیان بچننەوە، ئەویش بە پەروەردە کردنی دەروونیان و پاراستنی تەندروستی لەشیان، هەروەها ڕۆژوو گرتن هێشتنەوە و خستنە لاوەی ژەمێك خواردنە ڕۆژانە بۆ ئەوەی بیدات بەو برا موسوڵمانانەی کە بەدەست هەژاریی و نەداریەوە دەناڵێنن.

٥- داوا لەو موسوڵمانانە دەکەین کە خوویان بە عادەتی زەرەرمەند و خراپەوە گرتووە وەك جگەرە کێشان، و ئەوانەی بە دەستی دەردی بەکار هێنانی ماددە سڕکەرەکانەوە دەناڵێنن، و دەبێت ڕەمەزان بە فرسەتێك بزانن بۆ وازهێنان لەم بەڵایانە، و پەشیمان بوونەوەی ڕاستەقینەیان لە ئەنجامدانی ئەم تاوان و لەناوبەرانە، هەروەها ئاراستە کردنی تواناکانیان بۆ ئەنجامدانی هەموو شتێك کە بەسوودە بۆ دین و دونیایان، هەروەها هانی پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی دەدەین کە هەستن بە ڕۆڵی خۆیان لە دژایەتی کردنی ئەم خووە پیسانە و دەبێت پێشەنگ بن لە کردەوە و هەڵس وکەوتیاندا.

٦- داوا لە موسوڵمانان دەکەین بە گشتی و گەنجان بە تایبەتی کە بەردەوام بن لەسەر گرتنی ڕۆژووە سوننەتەکان، بە تایبەتی گرتنی ٣ڕۆژ لە هەموو مانگێك بە لایەنی کەمەوە.

٧- زەروورەتی گرنگیدان بە لێکۆڵینەوە و توێژینەوە تاقیکارییەکان دەربارەی ڕۆژوو لەلایەن ئەو کەسانەوە کە گرنگی بە پزیشکیی ئیسلامی دەدەن لە زانکۆ و سەنتەرەکانی توێژینەوەدا، و دەبێت ئەم توێژینەوانەیان بڵاو بکەنەوە بەپێی بنەمای زانستی یەکگرتوو، ئەویش بۆ ئەوەی کە بەراورد کردنی ئەنجامەکانیان ئاسان بێت.

٨- هانی پزیشکانی موسوڵمان دەدەین کە ڕۆژووی ئیسلامی وەرگرن وەك هۆکارێکی کاریگەر بۆ خۆپاراستن و چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشی یەکان و تێکچوونەکانی لەشی مرۆڤ، و چاو بخشێننەوە بە هەندێك بۆچوونیاندا کە پەیوەندیدارە بە خۆراکی نەخۆشەکانەوە.

٩- داوا لە پزیشکە پسپۆڕەکان و هەموو زانایان لە لقە زانستی یە جیاوازەکاندا دەکەین کە جارێکی تر چاو بخشێننەوە بە خوێندنەوەی زانست، لەژێر ڕۆشنایی فەرموودەکانی قورئان و سوننەتی پیرۆز، کە بەیارمەتی پەروەردگار لە ئاسۆکان و لە نەفسەکاندا ئەوەند بەڵگە دەبینن کە دڵ ودەروونیان پاراو دەکات، ئەویش لەو یەکگرتنەوە ووردانەی کە لە نێوان ڕاستی یە زانستی یەکان و ماناکانی دەقە کەونی یەکانی قورئان و سوننەتدا دەیبیننەوە.

١٠- داوا لە هەموو زانایانی کورد دەکەین لە هەموو بوارەکاندا کە هاوکاری (ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا) بکەن بە بۆچوونەکانیان و بە توێژینەوەکانیان، ئەمەش هەمووی بە مەبەستی دەرخستنی ڕاستی یەکان، و ڕوون بوونەوەی ڕێنومایی سوودبەخشەکانی ئیسلام و ڕێگای ڕاست بۆ هەموو لایەك ﴿هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ﴾ التوبە٣٣.

لە کۆتایی دا لەگەڵ ئەو زانا و پزیشکانەدا کە گرنگی یان داوە بە لێکۆڵینەوە و توێژینەوە دەربارەی ڕۆژوو دەڵێین:

ڕۆژوو تا ئێستاش گەنجینەیەکی شاراوەیە لەلای ئەو کەسانەی کە گرنگی بە تەندروستی مرۆڤ، لەسەروو هەموویانەوە پزیشکان و ئەوانەی بە چارەسەر و ئاگادار بوونی نەخۆشەوە کاردەکەن، و دەبێت جارێکی تر ڕۆژوو بەرز بکرێتەوە بۆ ئەو پلە بەرزەی کە پێشتر هەیبووە، کە ڕۆژوو لەسەرو پزیشکی یەوە بووە، و

زۆرێك لە زانایان لەسەر ئەوە سوورن كە جارێكی تر رۆژوو دەبێت بدۆزرێتەوە، و دەبێت ئیعتیباری بۆ بۆ بگەڕێنرێتەوە لەبەرئەوەی یەكێكە لە زەرووورەتەكانی ژیان، هەروەها پزیشكان ئەو ئەركەیان لەسەر شانە كە زیانەكان و مەترسی‌یەكانی زۆر خواردن و جۆراوجۆری زۆری ئەو خواردنانەی كە بەبێ بنەما وجڵەو دەخورێن بۆ خەڵكی روون بكەنەوە.

هەروەها رۆشنبیری خۆراك لەناو كۆمەڵگاكانیاندا بڵاوبكەنەوە، و بە تایبەتی هانی خەڵكی بدەن بە دەست گرتن بە ئامۆژگاری‌یەكانی خودا و كردەوە و وتەكانی پێغەمبەرەكەی لەبواری خۆراكدا، هەمیشە ژیانی پێغەمبەر و هاوەڵەكانی و كەسانی ئەوەڵی سەدە باشەكانی ئیسلام بە باشترین بەڵگە دەمێنێت لەبەر دەستماندا لەسەر هەڵەی بۆچوونەكان و خووەكانمان لە بواری خواردن و خواردنەوەدا، و هەمیشە ئەم مینبەرە پرشكۆیانە بە رووناكی دەمێننەوە بۆ هەر كەسێك كە بیەوێت وەك ئەوان هەنگاو بنێت و بە رێڕەوی ئەواندا بڕوات، ئەوەتا پێغەمبەر (ﷺ) جاری واهەبوو كە مانگ و دوو مانگ و سێ مانگ تێدەپەڕین بەبێ ئەوەی لە ماڵەكانی‌دا خواردنێك لێبنرێت، كە تەنیا لەسەر خورما و ئاو دەژیان، ئەم رەووشتانە بوو كە كردنی بە پێشەوا و سەروەری هەموو جیهان.

ئەمە حاڵی ئەوان بوو كە بوونە سەروەری جیهان، بەڵام ئێمە لە رۆژگاری ئەمرۆدا تەنها مەبەستمان بریتی‌یە چۆنێتی بەرهەمهێنان و دروست كردنی جۆركانی خواردن، بە شێوەی هەڵگیراو و بەستراو و قوتوو كراو -كە زۆر جاریش پیس دەبن-، و پێشبڕكێ‌مانە لە چۆنێتی باشتر كردن و رەنگاورەنگ كردنیان، و پاشان دەست دەكەین بە خواردنیان بە هەڵپەوە، و خەمی سەرەكیمان بریتی‌یە لە پڕكردنی سكمان و تێر خەوتن، كە ئەمانە بوونە هۆی پەیدابوونی قەڵەوی لەناوماندا و بیركردنەوەمان ووشك بوو، و هەم و ناڕەحەتی‌یەكانیشمان زیادیان كرد.

لێرەوە بانگەوازێك دەكەین بۆ هەمووخاوەن ژیری و نەجیب زادەكان كە: ئەی خاوەنی ژیرییەكان بگەڕێنەوە بۆ ئاینەكەتان و دەست بگرن بە دینەكەتانەوە، لەبەرئەوەی مایەی سەربەرزی و سەرفرازیتانە لە دونیا و پاشەرۆژدا، پاك و بێگەردیش بۆ پەروەردگار و پێغەمبەرە بەڕێزەكەی.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين
والسلام عليكم ورحمة الله و بركاته

هاوپێچ

بە بینینی بەڕۆژوو ببن و
بە بینینی بیکەنە جەژن

﴿صومُوا لِرُؤيَتِه... وَأَفْطِروا لِرُؤيَتِه...﴾



لەم ڕۆژانەدا موسوڵمانانی جیهانی ئیسلامی خۆیان ئامادە دەکەن بۆ بینینی (هەیڤی سەرەتای مانگی ڕەمەزان*)، وەك عادەتیشی لێهاتووە کە خەڵکی گفتوگۆ و موناقەشە و جیاوازی فراوانیان هەبێت دەربارەی بینینی (هەیڤ)ەکانی** مانگە عەرەبی‌یەکان، و ئایا ڕێك دەکەوێت یان جیاواز دەبێت لەگەڵ حیسابە فەلەکی‌یەکاندا، لەگەڵ بوونی خەلەلێکی مێژوویی لەو حیساباتانەدا (کە لەم دوایی‌یانەدا چاك کرا)، بەڵام بوونی جیاوازی بینینی مانگ لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر شتێکی گونجاوە و ڕوودەدات، و زۆرێك لە زانایانی گەردوونزانی دووپاتی دەکەنەوە.



هۆی سەرهەڵدانی خەلەل و نوقسانی لە حیسابە فەلەکی‌یەکاندا:

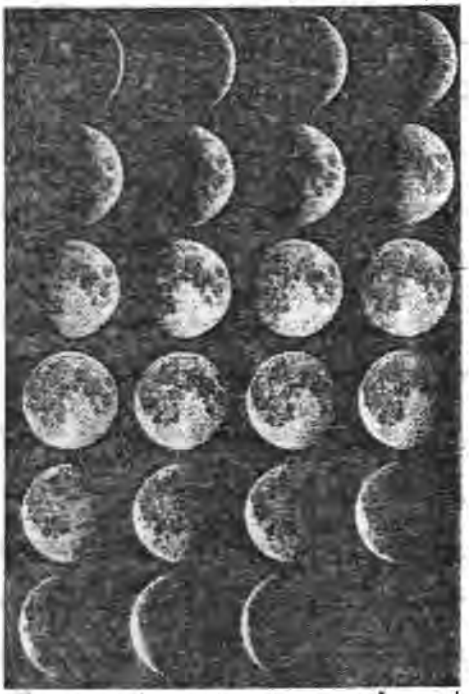
ڕۆژژمێری ئیسلامی یان ڕۆژژمێری کۆچی بریتی‌یە لە ڕێگەیەك بۆ ژماردن و حیساب کردنی مێژوو و کات، ئەویش بە دەست پێکردن لە کۆچی پێغەمبەرەوە (ﷺ) بۆ شاری (مەدینە)ی پیرۆز، کە ئەم ڕۆژژمێرە پشت بە مانگە عەرەبی‌یەکان دەبەستێت، کە ئەویش بریتی‌یە لە مانگە هەیڤی‌یەکان، کە ڕۆژژمێری ئیسلامی بە بینینی (هەیڤ)ی مانگی نوێ دەست پێدەکات، ئەویش بە پشت بەستن بە فەرموودەی پێغەمبەر (ﷺ): ﴿صُومُوا لِرُؤيَتِهِ... وَأَفْطِرُوا لِرُؤيَتِهِ...﴾ حديث صحيح رواه أحمد والنسائي، واتە: بە بینینی

---

* کاتی ئامادەکردنی ئەم بابەتە لە پێش دەست پێکردنی مانگی ڕەمەزانی پیرۆز بوو، لە ڕۆژی ٢٦ی شەعبانی ١٤٢٦ی کۆچی، بەرامبەر بە ٢٠٠٥/٩/٣٠ی زایینی.

** لێرەدا مەبەستمان لە (هەیڤ)ی مانگە عەرەبی‌یەکان بریتی‌یە لە سەرەتای مانگ کە لە شێوەی دەمە داسێکی باریکدایە.

(هەیڤ)ی نوێی مانگی رەمەزان بەڕۆژوو بن، و بە بینینی (هەیڤ) ی نوێی مانگی دوای رەمەزان (کە مانگی شەوواله) ڕۆژوو بشکێنن.


ئەم وێنەیە پلە پلەیی زیاد بوونی بەشی روونـاکی مـانگ لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا دەردەخات

زانایانی فەلەك و بیرکاری لە سەردەمی شارستانێتی ئیسلامیدا (کە لە سەدەی سێیەمی کۆچییەوە دەگرێتەوە تاوەکو سەدەی حەوتەمی کۆچی) هەستان بە دانانی چەند یاسایەك و پێوەرێکی وورد بۆ پێشر زانینی کاتی پەیدابوونی (هەیڤ)ی مانگە عەرەبییەکان، کە ئەم پێوەرانە پشتیان بەستبوو بە پێش خستنی پێوەرە (بابلی)یە کۆنەکان، ئەم پێوەرانە بۆ چەند سەدەیەك لە زوربەی شوێنەکانی جیهانی ئیسلامیدا بلاودەبوونەوە و کاریان پێدەکرا، بەڵام لەگەڵ کزبوون و بەرەو دواوە چوونی ئەم شارستانییە، ئەم زانیارییانەش وورده وورده وون بوون، کە ئەمە کارێکی وای کرد کە زوربەی وولاتە ئیسلامییەکان بگەڕێنەوە بۆ ڕۆژژمێرە کۆنەکانیان (وەك: ڕۆژژمێری میلادی یان زایینی، و ڕۆژژمێری چینی، و ڕۆژژمێری هیندی)، کە ئەمە بووە هۆی پەیدابوونی خەلەل و نوقسانی لە شێوازی پێشتر زانینی مانگەکانی ڕۆژژمێری کۆچیدا.

ئەویش لەبەر ئەوەی زوربەی ئەو ڕۆژژمێرانە وای دادەنێن کە سەرەتای (هەیڤ)ی مانگە عەرەبییەکان بریتییە لە گەیشتن بە خاڵێك کە تێیدا زەوی و مانگ و خۆر ریزدەبن لەسەر یەك هێڵ، بە شێوەیەك کە مانگ دەکەوێتە نێوان



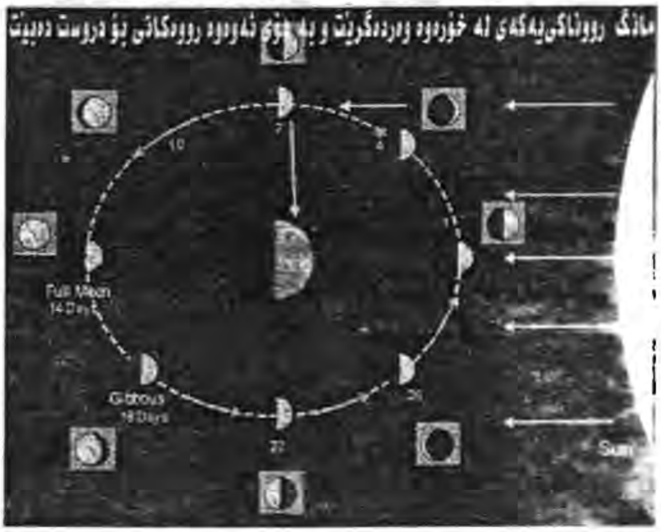
زەوی و خۆرەوە، کە لەم حاڵەتەدا مانگ بە تەواوەتی نادیار دەبێت، ئەم بارە پێی دەووترێت نەمانی مانگ یان موحاق (المحاق)، ئەم جۆرە پێوانەیە دژایەتی هەیە لەگەڵ ئەو سەرەتا شەرعی‌یەی کە دانراوە بۆ دەست پێ‌کردنی مانگی عەرەبی بەپێی ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەر (ﷺ) کە دەفەرموێت: ﴿صومُوا لِرُؤيَتِه... وَأَفطِروا لِرُؤيَتِه...﴾، کە لێرەدا وای دادەنێت کە سەرەتای مانگی عەرەبی کاتێک دەبێت کە بتوانرێت (هەیڤ)ی مانگەکەی ببینرێت، کە ئەمە تەنها لەدوای (١٧–٢٠) سەعات دەبێت لە گەیشتن بە باری موحاق، واتە بە نزیکەیی لەدوای دوو لەسەر سێی ڕۆژێک.

لەدایك بوونی هەیڤ (واتە مانگ لە شێوەی دەمە داسدا) و بینینی:

لە کاتی مانگی عەرەبی‌دا (واتە لە کاتی سووڕانەوەی مانگ بە دەوری زەوی‌دا) هەر سێ زەوی و مانگ و خۆر دووجار دەکەونە سەر یەك هێڵی نزیکەیی، یەکەمیان لە کاتێکدا دەبێت کە مانگ پڕ دەبێت (واتە مانگ (بدر) دەبێت) کە لەم کاتەدا زەوی دەکەوێتە نێوان مانگ و خۆر، دووەمیان بە نزیکەیی لەدوای ١٤,٥ ڕۆژ لەمە ڕوودەدات کاتێك کە مانگ دیار نامێنێت و دەبێت بە موحاق، کە لەم بارەیاندا مانگ دەکەوێتە نێوان زەوی و خۆرەوە، و لەبەر ئەوەی کە مانگ ئەستێرە نی‌یە (بەڵکو تەنێکی تاریکە) ئەوا هیچ جۆرە تیشکێك کە لە خۆیەوە دروستی بکات نانێرێت.

هەربۆیە بە تەنها کاتێك لەسەر ڕووی زەوی‌یەوە دەبینرێت کە ئەو تیشکەی کە دەکەوێتە سەر ڕووەکەی لە خۆرەوە پێچەوانە بکاتەوە و بینێرێت بۆ زەوی، کە ئەو تیشکانەی لە کاتی موحاقدا دەیگاتێ لە خۆرەوە نزیك دەبێتەوە لە (سفر)، کەواتە خۆر تەنها وەك ئاوێنەیەك وایە کە تیشکی خۆر بۆ زەوی پێچەوانە

دەكاتەوە، و لە باری موحاقدا وەك ئەوە وایە كە ئەم ئاوێنەیە هەڵگێڕینەوە لە



سەرچـــــــــاوەی ڕووناكی‌یەكـــە كـــە خـۆرە، بـەو شـێوەیە هـیچ جـۆرە تیشـكێك نابێـت كـە مـانگ بتوانێـت پێچـەوانەی بكاتـەوە بـۆ چـاوی ئێمـە و لێـرەوە مـانگ نابینرێت*.

---

* لە قورئانی پیرۆزدا ئاماژەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر بۆ ئەم بابەتە كراوە، لەو ئایەتەدا كە خوای گەورە دەفەرمووێت: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاء وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُواْ عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللّهُ ذَلِكَ إِلاَّ بِالْحَقِّ﴾ یونس٥، واتە: خوای گەورە زاتێكە كە خۆری گێڕاوە بە تیشك بەخش و مانگیشی گێڕاوە بە ڕووناكی دەرەوە، و بۆ گەڕان و جووڵەی مانگ چەند قۆناغێكی دیاری كردووە بۆ ئەوەی ژمارەی ساڵەكان و حیسابی (مانگ و ڕۆژی) پێ‌بزانن، خوای گەورە ئەوانەی دروست نەكردووە تەنیا بە حەق و ڕاست نەبێت.

لەم ئایەتەدا خوای گەورە باسی ئەوە دەكات كە خۆر تیشك بەخشە، (ضِيَاء): بە مانای ئەوەی كە تیشكەكەی زاتی‌یە و هی خۆیەتی، و مانگیش ڕووناكی دەرەوەیە، (نُورًا) بە مانای ئەوەیە كە ڕووناكی پێچەوانە دەكاتەوە بەڵام ڕووناكی‌یەكەی زاتی نی‌یە و هی خۆی نی‌یە، ئەم ڕاستی‌یەش لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بە ئاشكرا دەركەوتووە كە لەناو خۆردا كرداری (ناووكە یەكبوون) ڕوودەدات و خۆر بەهۆیەوە ڕووناكی و گەمی و ووزە پەخش دەكاتەوە، بەڵام مانگ تەنێكی سارد و بێ‌چالاكی‌یە و ئەو ڕووناكی‌یەی كە هەیەتی هی خۆرە و مانگ تەنها وەك ئاوێنەیەك بۆ زەوی پێچەوانە دەكاتەوە.

هەروەها ئایەتەكە ئاماژەشی بە ڕووەكانی مانگ داوە، كە زانستی ئەمڕۆ بە تەواوەتی ئەم ڕاستی‌یانەی ئایەتەكەی بۆ سەلماندووین و ئەو ئیعجازە زانستی‌یەشی كە ئایەتەكە لەخۆی گرتووە بە ڕوونی بۆی سەلماندووین و ووردەكاری ئەم وەسفانەی قورئانی پیرۆزی دووپات كردووەتەوە.

بۆ ئەوەی کە (هەیڤ)ی نویّ لەدایك ببیّت و مرۆڤ بتوانیّت مانگ جاریّکی تر ببینیّتەوە لەسەر رووی زەوییەوە، ئەوا دەبیّت مانگ دەرچیّت لەم ریزبوونەی لەسەر یەك هیلّ لەگەلّ زەوی و خۆردا، بە ئەندازەیەك کە بتوانیّت ئەوەندە رووناکی بنیّریّت (کە لە خۆرەوە بۆی دیّت) کە چاوی مرۆڤ بتوانیّت هەستی پیّبکات و بیبینیّت.

و بۆ ئەوەی کە مانگ بگاتە ئەم قۆناغە ئەوا دەبیّت تەمەنی گەیشتبیّتە نزیکەی (١٧-٢٠) سەعات، و لەم کاتەدا گۆشەیەکی وەرگرتبیّت کە نزیکەی (١٢ پلە) بیّت لە خۆرەوە.

بەلاّم بابزانین کە مەرجیّکی سەرەکی تر هەیە بۆ بینینی (هەیڤ)ی مانگی نویّ، ئەویش ئەوەیە کە دەبیّت حالّەتی موحاق پیّش خۆرئاوا بوون بە ماوەیەکی پیّویست روویدات کە بوار بدات بە مانگ بۆ ئەوەی بگات بەو بارەی کە تیّیدا دەبینریّت، ئەویش بۆ ئەوەی یەکسەر دوای خۆرئاوا بوون ببینریّت، کە لەم کاتەدا (هەیڤ)ی مانگ تەنها بۆ ماوەی (٤٨ دەقیقە) دوای خۆرئاوا بوون دەبینریّت، بەلاّم ئەگەر بیّتو موحاق لە کاتی خۆرئاوا بوون یان لەدوای روویدا ئەوا لەم بارەدا ناتوانریّت کەوا (هەیڤ)ەکە ببینریّت.

کەواتە لیّرەوە بۆمان دەردەکەویّت کە ئەو (١٧) سەعاتەی دوای موحاق بریتییە لە گەورەترین فاکتەریّك کە خەلەل و نوقسانی دروست دەکات لە پیّشبینی کردن بە مانگە عەرەبییەکاندا لە رۆژژمیّری کۆچیدا، و دەبیّت بشزانریّت کە سووڕانەوەی مانگ بە دەوری زەویدا نزیکەی (٢٩,٥٣٠٦) رۆژ دەخایەنیّت، کەواتە هیچ کاتیّك مانگیّکی عەرەبی (٢٩) رۆژی تەواو یان (٣٠) رۆژی تەواو نابیّت، و کرداری نزیك کردنەوە رۆلّیّکی گەورەی هەیە لە ژماردنە فەلەکییەکانی تایبەت بە دیاری کردنی سەرەتای مانگە عەرەبییەکاندا، کە ئەمەش خۆی لەخۆیدا فاکتەریّکی تری خەلەلە لە پیّشبینی کردنی سەرەتای مانگەکانی ئەو رۆژژمیّرەدا.

شێوازێکی نوێ بۆ پێشبینی کردنی (هەیڤ)ی مانگە عەرەبییەکان:

فاکتەرێکی تر هەیە کە کاردەکاتە سەر پێشبینی کردن بە بینینی (هەیڤ)، کە هێشتا بە شێوەیەکی بەربڵاو نەزانراوە، ئەویش بریتییە لە هێڵی زەمەنی مانگیی (الخط الزمني القمري International Lunar Dateline) و بە پیتەکانی (I. L. D. L.) هێمای بۆ دادەنرێت، (هەیڤ) لەوانەیە لە شوێنێك نەبینرێت بەڵام ئەمە مانای ئەوە ناگەیەنێت کە لە هەموو شوێنەکانی تری سەر ئەو هێڵی درێژییەی زەویش هەر نابینرێت، و لەوانەیە لە شوێنی تر ببینرێت، ئەمیش بەهۆی بوونی هێڵێکی زەمەنی کە شێوەی چەماوەی رووی زەوی وەردەگرێت، لەلای خۆرئاوای ئەم هێڵە زەمەنییە لەوانەیە (هەیڤ) ببینرێت، و لەلای رۆژهەڵاتی ئەم هێڵە (هەیڤ) نابینرێت، بەڵام لە نزیکی ئەم هێڵە لە هەردوو لاکەیدا شوێنێکی بارێکی گومان و نەبوونی دڵنیایی لە بینینی (هەیڤ) هەیە، کە لەوانەیە ببینرێت و لەوانەیە نەبینرێت، ئەم ناوچەیە بە نزیکەیی بریتییە لە (١٠) پلە بە هەردوو لای رۆژهەڵات و رۆژئاوادا.

ئەو کەسەی کە ئەم هێڵە زەمەنییەی دۆزییەوە و ناوی‌نا بریتی بوو لە زانای فەلەکی (د. محمد إلياس) کە رەگەزی (مالیزی)یە، و بەهۆی ئەم هێڵە چەماوەیەوە جیهانی دابەش کرد بۆ ٣ناوچە کە یەك دەگرنەوە لە بینینی (هەیڤ)دا، کە بریتین لە: هەردوو



ئەمریکاکە، ئەورووپا و ئەفریقا و خۆرئاوای ئاسیا، رۆژهەڵاتی ئاسیا و زەریای هێمن)، (بروانە ئەو شێوەیەی سەرەوە)، ئەم زانایە لە کتێبێکی بەناوبانگیدا بەناوی: کاتەکان و قیبلە (الأوقات والقبلة Times & Qibla) کە لە ساڵی ١٩٨٤دا دەرچوو، زانیاری و داتای پێویست بۆ وێنە کردنی (I. L. D. L.)ی

بۆ ماوەی (٢٥) ساڵ دیاری کردووە، ئەم هێڵە زەمەنی‌یە تاقی‌کردنەوەی لەسەر کرا و ئەنجامەکانی بەراورد کرا لەگەڵ بینینی راستەقینەی (هەیڤ) بۆ ماوەی زیاتر لە (١٠) ساڵ لە چەند وولاتێکی ئیسلامی‌دا، و دەرکەوت کە ووردەکاری‌یەکی زۆری هەیە لە پێشبینی کردندا، کە هۆکەی ئەوەیە کە پشت دەبەستێت بە یاسا شەرعی‌یەکانی دەست پێ‌کردنی سەرەتای مانگە کۆچی‌یەکان، کە ئەویش بریتی‌یە لە بینینی (هەیڤ) نەك دیاردەی (موحاق).

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئێستا ووردەکاری‌یەکی زۆرمان دەست دەکەوێت لە حیساباتە فەلەکی‌یەکانەوە، بەڵام نابێت پشت هەڵکەین و واز بهێنین لە بینینی شەرعی (هەیڤ)، خوێنەری بەرێز دەتوانێت کە حیسابی فەلەکی تاقی بکاتەوە بۆ زانینی کاتی دەرکەوتنی (هەیڤ) لەرێی ئەم پەیوەندی‌یەی ئینتەرنێتەوە:

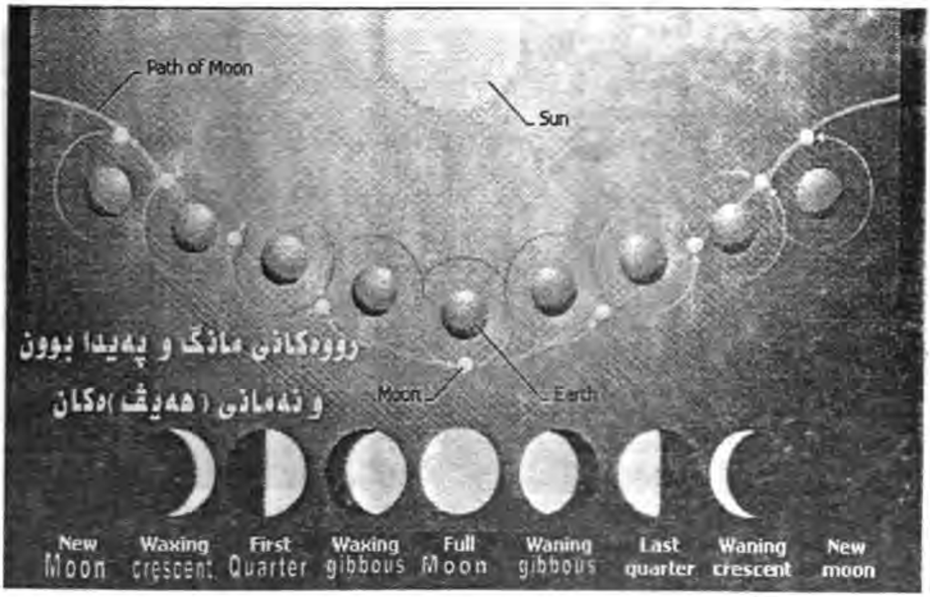
(www.starlight.demon.co.uk/mooncalc/)





حیسابی فەلەکی بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگە عەرەبی‌یەکان

وەك دەزانین مانگ بریتی‌یە لە تەنێك كە سەر بە زەوی‌یە، تەنێكی تاریكە و رووناكی خۆرسك و خۆیەتی نی‌یە، و تەنها ئەو رووناكی‌یەی لە خۆرەوە دەكەوێتە سەر رووەكەی بۆ زەوی پێچەوانە دەكاتەوە، و بەم شێوەیە بەدیار دەكەوێت بۆ دانیشتوانی سەر رووی زەوی، ئەم رووناكی‌یە و فراوان بوونی رووبەرەكەی دەگۆڕێت بەپێی گۆشەی شوێنی رۆژانەی مانگ بەپێی زەوی و خۆر، كە بەهۆی ئەمەوە دیاردەی ناسراوی (رووەكانی مانگ اوجە القمر) دروست دەبێت، كە هەر لە كۆنەوە موسوڵمانان بەكاریان هێناوە وەك بنەمای رۆژژمێری كۆچی كە كاریان پێ‌كردووە، ئەویش وەك جێ‌بەجێ كردنی فەرمانی خودایی ﴿يَسْأَلُونَكَ عن الأهلّة قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ﴾ البقرة١٨٩، واتە: كاتێك پرسیارت لێ‌دەكەن (ئەی محمد ﷺ) دەربارەی (هەیڤ)ەكان، تۆ پێیان بڵێ ئەوە دەركەوتنیان بریتی‌یە لە دیاری كردنی چەند كاتێك بۆ خەڵكی و بۆ دیاری كردنی كاتی حەج كردن.



وەك ئاشـكرايە كـە رۆژی سـەرەتای مـانگی نـوێی عـەرەبی كاتێـك دیـاری دەكرێت كە ئەگەر (هەیڤ)ی مانگی نوێ ببینرێت لە رۆژی ٢٩ی مانگی عەرەبی پێشتردا، و ئەگەر نەبینرا یان نەتوانرا ببینرێت ئەوا مانگەكەی پێشتر دەكرێت بە (٣٠رۆژ)، و رۆژی دوای ئەو دەبێتە سەرەتای ماگی نوێ، كە ئەم دیـاری كردنی زۆر گرنگە لای موسـوڵمانان بۆ جێبەجێ كردنی هەردوو فەرزی (رۆژوو گرتن و حەج كردن) لە كاتی خۆیدا.

هەربۆیە لێكۆڵینەوەی جووڵەی مانگ گرنگی یەكی گەورەی هەیە بۆ دیاری كردنی سەرەتای (هەیڤ)ەكان كە دیاری كەری سەرەتای مانگە عەرەبی یەكانە، موسـوڵمانان لـە هـەموو وولاتـە ئیسـلامی یەكاندازۆر گرنگی یانـداوە بـە بینینـی مانگ، و هەمیشە عادەتیانە كە لە كاتی رۆژئاوادا سەیری ئاسۆ بكەن بۆ بینینـی (هـەیڤ)ی نـوێ ئـەویش بـۆ دڵنیـابوون لـە كاتـەكانی بۆنـە ئاینی یـەكانیان، كـە هەنـدێكیان لەوانەیـە سـەركەوتوو بێـت لـە بینینـی مـانگ و هەنـدێكی تریـان گومانیـان دەبێـت لـە بینینـی و هەنـدێكی تـریش نـایبینن، ئیتر بـەهۆی ئەمـەوە جیاوازی روودەدات لە نێوان وولاتە موسوڵمانەكاندا لە دیاری كردنـی سەرەتا و كۆتایی بۆنە ئاینی یەكاندا.

لێرەوە بە پێویستی دەزانین لەسەر گەردووونناسە موسوڵمانەكان كە هاوبەشی بكـەن لـە یارمـەتی دانـی موسـوڵمانان لـەم كـارەدا، ئـەویش بـە حیسـاباتە فەلەكی یەكانیان كە زۆر یارمەتی دەرە لەم بوارەدا، بە مەبەستی تەسك كردنەوەی ئەو جیاوازی یەی كە دروست دەبێت.

خولگـەی مـانگ بە دەوری زەوی‌دا لـە شێوەی قووچـەكێكی ناتەواودایـە (بـە هەمان شێوەی خولگەی هەسارەكانی تر بە دەوری خۆردا)، بەڵام خولگـەی مـانگ جیـاوازە بـەوەی كـە نـاڕێكی و ئـاڵۆزی زۆری تێدایـە بەهۆی كاریگـەریی كـێش كردنی هەردوو زەوی و خۆر كە دەكەوێتـە سـەری، هەربۆیـە ئەم جیاوازی یانـە لـە خولگەكەی‌دا جێگیر نی یە و تەنانەت خێرایی رۆیشتنی بە خولگەكەشی‌دا جێگیر نی یـە، بـەهۆی بـوونی ئـەم جیاوازی یانـە پێویسـتە ئـەو راسـت كردنەوانـەی كـە

ئەنجام دەدرێن دەبێت چەندین هۆکار و کاریگەریی رەچاو بکات کە کاردەکەنە سەر جووڵە و خولگە و شوێنی مانگ لە کاتی سووڕانەوەی بە دەوری زەویدا، لەبەرئەوەی هەموو ئەو فاکتەرانە بە شێوەیەك لە شێوەکان کاردەکەنە سەر ماوەی سووڕی مانگ و شوێنی مانگ لە ئاسماندا و دووریی یان نزیکیی لە زەوی‌یەوە، ئەمانە و لەگەڵ کاریگەریی هەسارەکانی نزیك لە زەوی‌یەوە لەسەر جووڵە و خولگەی مانگ، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم کاریگەری‌یانە کەمن بەڵام دەبێت رەچاو بکرێن لە حیساباتە فەلەکی‌یەکاندا، بە تایبەتی کە ئەگەر بمانەوێت زۆر وورد بین لە حیسابی ماوەی سووڕانەوەکە و کاتی لەدایك بوونی (هەیڤ)ی مانگی نوێ و زانینی شوێنی مانگ لە هەر کاتێکی دیاری کراودا.

زانای گەردووونناسی ئەورووپی (براون) لە کۆتایی سەدەی نۆزدەیەمدا توانی کە خشتەی دوور ودرێژ و هەمەلایەن دابنێت بۆ دیاری کردنی جووڵەی مانگ، پاشان لێکۆڵەرەوە گەردوونی‌یەکان لە سەدەی بیستەمدا توانی‌یان ئەم خشتانە راست بکەنەوە و بە شێوەی هاوکێشە دایانبنێن بۆ ئەوەی بەکاربهێنرێن بۆ دیاری کردنی شوێنەکانی مانگ، پاش بڵاوبوونەوەی کۆمپیوتەرەکانیش هەندێك لە گەردووونناسە موسوڵمانەکان هەستان بە داهێنانی چەند پرۆگرامێکی کۆمپیوتەریی بۆ دیاری کردنی جووڵەی زەوی بە دەوری خۆردا بە پشت بەستن بە یاساکانی (کیپلەر)، ئەویش بۆ دیاری کردنی کاتی خۆرئاوا بوون بە ووردی‌یەکی تەواوەوە، کە پاشان شوێنی (هەیڤ)ی مانگی نوێ دیاری دەکرێت بەڵام ئەمیان بە پشت بەستن بەو هاوکێشانەی کە لە خشتەکانی (براون)ەوە وەرگیراون بۆ جووڵەی مانگ.

لەناو موسوڵمانانیشدا چەندین گەردوون ناس و زانا هەڵکەوتن کە باسی ئەم بابەتەیان کردووە (واتە بەکار هێنانی حیساباتە فەلەکی‌یەکان بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگە کۆچی‌یەکان)، لە بەناوبانگ ترینیان (البتاني) کە لە نێوان (٨٥٠-٩٢٩ی زایینی)دا ژیاوە، زانا (البيروني) (٩٧٣-١٠٤٨ی زایینی)، و (نصيرالدين الطوسي) (١٢٥٨-١٢٧٤ی زایینی)، لە سەدەی نۆزدەشدا لیوای

میصری (محمد مختار پاشا) (١٨٤٦-١٨٩٧ی زایینی) هەستا بە دانانی کتێبە بەنرخەکەی (التوفیقات الإلهامیة في مقارنة التواریخ الهجریة بالسنین الإفرنجیة والقبطبیة من سنة ١ إلی سنة ١٥٠٠ هجریة) کە (د. محمد عمارة) هەستا بە لێکۆڵینەوە و تەواو کردنی ئەم کتێبە، و لە ساڵی (١٤٠٠هـ-١٩٨٠م)دا چاپی یەکەمی لێبڵاوکردەوە، لەم ساڵانەی دواییشدا گرنگی دانی موسوڵمانان بەم بابەتە زیاتر دەرکەوت، کە هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ بەرەو پێش چوونی هۆکارەکانی هاتووچۆ و پەیوەندی لە نێوان بەشە جیاوازەکانی جیهانی ئیسلامیدا، لە کاتێکدا کە تاوەکو ئێستاش موسوڵمانان جیاوازن لە کاتی جەژنەکانیاندا تەنانەت لە نێوان وولاتە دراوسێکانیشدا بە شێوەیەك کە ناتوانرێت هۆکارەکەی روون بکرێتەوە.

لەم بوارەدا چەندین توێژینەوە پەیدابوون، لە گرنگترینیان (وەك پێشتر باسمان کرد) ئەو توێژینەوەیەی کە مامۆستای مالیزی (د. محمد إلیاس) لە حەفتاکانی سەدەی بیستەمدا بڵاوی کردەوە، هەروەها ئەوانەشی کە (د. حمید مجول النعیمي) و کۆمەڵەکەی لە بەشی (فەلەك) لە کۆلیژی زانستی زانکۆی بەغدا لە هەشتاکاندا بڵاویان کردەوە، هەروەها حیساب کردنی فەلەکیانە بۆ سەرەتای مانگە عەرەبییەکان لە هەر یەکێك لە: بینگە (مرصد)ی شاری (حلوان) لە میصر، و هەروەها لە دەزگای رووپێوی میصریدا وەك بەشێك لە کاری رۆژانەی ئەم دوو شوێنە ئەنجام دەدرێن.

بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگی قەمەری، دەبێت ئەو مەرجە پێویستانە هەبن کە وا لە چاوی ئاسایی بکات کە بتوانێت (هەیڤ)ی مانگی نوێ جیابکاتەوە، هۆکاری زۆر هەن کە کاردەکەن سەر ئەم کرداری بینینە، لەوانە:

١- تەمەنی (هەیڤ) و گۆشە دوورییەکەی لە دیسکی خۆرەوە.

٢- بەرزیی (هەیڤ) لە ئاستی ئاسۆدا لە کاتی خۆرئاوا بووندا.

٣- دووریی مانگ لە زەوییەوە.

٤- سروشتی بارودۆخە ژینگەیی و ئاووهەواییەکان و روونی هەوا.

فاكتەرەكانی یەكەم و دووەم سەرەكی‌یەكانن لە دیاری كردنی توانای بینیندا، خاڵی سێیەم كاریگەریی كەمە، لەبەرئەوەی كە دووریی مانگ لە زەوی‌یەوە دەگۆڕێت تەنها لە سنووری (+٤٪)، كە ئەمە زۆر كارناكاتە سەر توانای بینینی مانگ و دەتوانرێت پشت گوێ بخرێت، بەڵام خاڵی چوارەم پشت دەبەستێت بە زۆرێك لە فاكتەرە ناوچەیی‌یەكان لە كاتی بینیندا، كە ناتوانرێت پێشتر بزانرێن.

بڕیارێكی (لیژنەی فیقهی) لە كاتی كۆنگرەی ئیسلامی ساڵی (١٩٧٨) كە لە شاری (ئیستەنبوڵ)ی توركیا بەسترا دەركرا سەبارەت بە دیاری كردنی بارودۆخی بینینی (هەیڤ)، ئەویش بەپێی ئەم مەرجانەی خوارەوە:

١- نابێت گۆشەی بەرزیی (هەیڤ) لە ئاسۆوە لە كاتی خۆرئاوابووندا لە (٥پلەی) كەوانەیی كەمتربێت.



٢- نابێت دووریی گۆشەیی مانگ لە خۆرەوە لە (٨ پلە)ی كەوانەیی كەمتربێت، كە ئەگەر بێتو حیساباتە فەلەكی‌یەكان یەك بگرنەوە لەگەڵ ئەم مەرجانە یان باشتربن، ئەوا رۆژی دوای بوونی ئەم مەرجانە بە سەرەتای مانگی قەمەری دادەنرێت، كە ئەم مەرجانە تەئكید كرانەوە لەلایەن مامۆستای مالیزی (د. إلیاس)ەوە.

هەروەها (د. حمید مجول النعیمي) و كۆمەڵەكەی هەستان بە پەرە پێدانی مەرجەكانی لیژنی فیقهی كۆنگرەی (ئیستەنبوڵ)ی ئیسلامی، ئەویش لە چوارچێوەی چوار گریمانە بۆ گۆشەكانی بەرزیی (هەیڤ) لە ئاسۆوە و دووری لە خۆرەوە، كە ئەم گریمانانە بەم شێوەیە ناونران: هەرگیز نابێت (مستحیلة)، زۆر

قورسە (صعبة)، مامناوەندییە (متوسطة)، و باشە (جيِّدة)، کە هەستان بە حیساب کردنی بارودۆخی ئەم بینینە بۆ ٥ شاری ئیسلامی کە لە هەڵبژاردنیاندا دابەشبوونی جوگرافی جیهانی ئیسلامی بەرچاو گیرا، کە ئەو ڕۆژەی دێت پاش ڕۆژی مەرجەکانی بینین کە ئەو مەرجانەی سەرەوەی تێدا دێتەدی (بێجگە لە گریمانی (مستحيلة)کە) بە یەکەم ڕۆژی مانگی نوێی عەرەبی دادەنرێت.

لەسەر داواکاری زانکۆی (بەغداد) ئەم توێژینەوەیە درایە دەست (د. مسلم شلتوت) مامۆستا و جێگری سەرۆکی بەشی خۆر و فەزا لە پەیمانگای نیشتمانی توێژینەوە گەردوونییەکان لە (حلوان)ی میصری، بۆ ئەوەی پێیدا بچێتەوە و هەڵیسەنگێنێت، کە پاشان بۆی دەرکەوت کە ئەم حیساباتە گەردوونییانە بە شێوەیەکی زۆر وورد دەرهێنراون، بە شێوەیەك کە بڕی هەڵە تێیدا لە یەك خولەکی زەمەنی تێناپەڕێت بۆ کاتی لەدایك بوونی (هەیڤ)ی نوێی هەموو مانگێك.

لەمانەی پێشەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە حیساب کردنی جووڵەی مانگ لە کاتی ئێستاماندا دەتوانرێت بکرێت و بە شێوەیەکی زۆر ووردیشە، بەڵام تەنها کێشەی سەرەکی کە دەمێنێتەوە بریتییە لە دیاری کردنی مانگە عەرەبییەکان، کە ناتوانرێت ئەمە ئەنجام بدرێت تاوەکو چەندین پێوانە لە چەند شوێنێکی جیهانی ئیسلامیدا ئەنجام نەدرێت و بۆ ماوەی چەند ساڵێکیش، کە لە دواییدا ئەم زانیارییانە بە شێوەیەکی ژمێرییانە لێکدەدرێنەوە و شیدەکرێنەوە بۆ گەیشتن بەو بەمەستە، ئەنجامدانی ئەم کارە لەسەر ئاستی وولاتە ئیسلامییەکان دەبێتە هۆی یارمەتی دانی لەناوبردنی جیاوازییەکان لەم بوارەدا، کە گرنگترینیان جیاوازییە لە کاتەکانی جەژن و بۆنە ئیسلامییەکاندا.

بینینی (هەیڤ) وەك بناغەیەك بۆ دەست پێکردنی مانگە عەرەبییەکان کارێك بووە کە عەرەبەکانی پێش ئیسلام لەسەری جێگیر بوون، هەروەها فەرموودەی پیرۆزی ﴿صومُوا لِرُؤيَتِه... وَأَفْطِروا لِرُؤيَتِه...﴾، بریتییە لە دانپێدانانی ئەوەی کە خەڵك لەسەری بوون لە دانانی بینینی (هەیڤ) وەك بەڵگەیەك لەسەر

دەست پێکردنی مانگی ڕەمەزانی پیرۆز، کە تیرە عەرەبی‌یەکان زۆر گرنگی‌یان دەدا بە بینینی (هەیڤ) بە مەبەستی دیاری کردنی دەست پێکردن و کۆتایی مانگە قەدەغە کراوەکان (الأشهر الحرم)، بە تایبەتی لە کاتی ناکۆکی و جەنگە هەڵگیرساوەکانی نێوانیان و هەروەها بۆ دیاری کردنی وەرزی حەج کردن، هیچ جۆرە هۆکارێکی ترمان نەبیستووە یان نەخوێندووەتەوە کە بەکار هێنرابێت بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگە قەمەری‌یەکان لەو کاتەدا، و ژیریش ئەوە قبوڵ ناکات کە غەیری ئەم هۆکارە ئاشکرایەیان بەکارهێنا بێت.

لەلایەکی ترەوە بۆ ئەوانە روون دەبێتەوە کە مێژووی ژیانی پێغەمبەریان (ﷺ) خوێندبێتەوە کە هەمیش ئاسانترین و سادەترین و باشترین شتی هەڵدەبژارد لە نێوان شتەکاندا.

لە فەرموودەیەکدا هاتووە: ﴿ما خُيِّرَ رَسولُ اللهِ (ﷺ) بَيْنَ أمْرَين، إلاّ اخْتارَ أيْسَرَهُما﴾، واتە: هەر کاتێك پێغەمبەر (ﷺ) ئیختیاری بدرایەتێ لە نێوان دوو کاردا، ئەو هەمیشە دانە ئاسانەکەی هەڵدەبژارد، قورئانی پیرۆزیش بەوە وەسفی کردووە کە: ﴿لَقَدْ جَاءكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم﴾ التوبة١٢٨، واتە: سوێند بەخوا بەڕاستی بۆتان هاتووە، پێغەمبەرێك کە لە خۆتانە، زۆر قورس و گرانە بەلایەوە ئەوەی کە تووشی ئێوە دەبێت لە ناڕەحەتی و ناخۆشی،،و زۆر سوورە لەسەر سوود و قازانجی ئێوە و باوەڕ هێنانتان.

ڕێنوومایی پەروەردگاریش بۆ ئوممەتی محمد (ﷺ) ئەوەیە کە: ﴿يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ البقرة١٨٥، واتە: خوای گەورە هەمیشە کارئاسانی بۆ ئێوە دەوێت و هەرگیز نایەوێت تووشی عوسر و ناڕەحەتیتان بکات، لەسەر ئەم بناغەیە هیچ مەعقول نەبووە کە شەریعەت هۆکارێکیان بدات بەسەردا کە لە توانایاندا نەبووبێت.

بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئیتر هەموو هۆکارێکی تر کە ئەوان لەو کاتەدا نەیانتوانیوە پێی هەستن و زانیاری‌یەکانیان پێی نەگەیشتووە، و دەبێتە هۆی گەیشتن بەو ئامانجە بە ئاسانی و بەو روونی‌یە، ڕێ لێگیراو و قەدەغە بێت، کە

لەوانەیە نەوەکانی داهاتوو پێی بگەن و لەبەردەستیاندا بێت، وەك ئەوەی لەم سەردەمەی ئێمەدا هاتووەتەدی.

لێرەدا بابزانین کە ڕای شەرع زانان و فوقەها چی یە دەربارەی وەرگرتنی حیساباتی فەلەکی بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگە عەرەبی یەکان:

فوقەها سەرەتاکانی ئیسلام لە مەزهەبە جیاوازەکاندا زۆربەیان لەسەر ئەو ڕایەن کە نابێت ڕێگای حیسابی بەکار بهێنرێت بۆ سەلماندنی سەرەتای مانگە کۆچی یەکان، ئەمیش لەبەرئەوە بووە کە حیسابی فەلەکی لە سەردەمی ئەواندا



بەستراببووەوە بە ئەستێرەگەری (التنجیم) و جادووگەری، بەڵام حیساباتی فەلەکی ئێستا زۆر جیاوازە لە ئەستێرەگەری لە ڕووی ووردەکاری زانستی یەوە، لەبەرئەوەی پشت بە دوو زانستی زۆر نوێ دەبەستێت کە بریتین لە ئەندازیاری بازنەیی (الهندسة الكروية) و ئەندازیاریی میکانیکیی ئاسمان (الهندسة المكانيكية السماوية)، کە ئەم دوو زانستە ئەو دوو بناغەیان کە مرۆڤ بەهۆیەوە توانی لەسەر ڕووی مانگ دابەزێت لە زیاتر لە ٣٥ساڵ پێش ئێستا.

هەربۆیە زانای موسوڵمان (د. مصطفى أحمد الزرقا) دەڵێت: لە جیاوازی نێوان زانایانی شەریعەی نوێدا هیچ جۆرە شتێکی سەیرتر یان سەرسوڕهێنەتر نابینم لە جیاوازی یان لە پشت بەستن بە حیساباتە گەردوونی یەکان بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگە عەرەبی یەکان، لە سەردەمێکدا کە زانایان ڕۆیشتوون بە زۆرێك لە بۆشایی فەزادا و دابەزین لەسەر ڕووی مانگ یەکێکە لە کەمترین دەست کەوتەکانیان، ئەگەر بێتو حیساباتە فەلەکی یەکان و بینگە گەردوونی یەکانی

رابوردوو ئەوەندە وورد و راست نەبووبن کە پشتیان پێ‌ببەسترێت، ئایا جائیزە و دەگونجێت هەمان بیروبۆچوون بەسەر ئەمڕۆشماندا بسەپێنین؟!

هەروەها دەڵێت: بە سەیر کردنی زوربەی فەرمووده راستەکانی پێغەمبەر (ﷺ) کە لەم بوارەدا هاتووە، ئەو هۆکار و سەبەمان بۆ دەردەکەوێت کە پێغەمبەر بەهۆیەوە فەرمانی بە موسوڵمانان کردووە کە بینینی شەرعی بکەن بە بەڵگەی دەست پێ‌کردن و کۆتایی مانگە عەرەبی‌یەکان، بە تایبەتی بۆ دەست پێ‌کردن و کۆتایی هاتنی مانگی رەمەزانی پیرۆز.

هۆکارەکەش ئەوە بووە کە ئەوان نەتەوەیەکی نەخوێندەوار بوون نە دەیاننوسی و نە حیسابیان دەکرد، کە ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئەگەر بێتو زانیاری دەربارەی سیستمی گەردوونی دامەزراو کە خوای گەورە دایناوە بە شێوەیەك کە جیاوازی و گومانی تێدانی‌یە بەدەست بێت، و ئەم زانستە بتوانێت بمانگەیەنێتە زانینێکی بێ‌گومانانە دەربارەی لەدایك بوونی (هەیڤ) لە هەموو مانگێکدا و لە هەر کاتێکدا، کە بتوانرێت بە چاوی ئاسایی ببینرێت ئەگەر بێتو هۆکارە سروشتی‌یەکانیش رێگرنەبن لەم بینینە، لێرەدا هیچ جۆرە بەربەستێك نی‌یە لەوەی کە موسوڵمانان ئەم حیسابانە وەرگرن و ئیتر دەرچین لە کێشەی سەلماندنی بینینی (هەیڤ)ەکان، و دەرچین لەو حاڵەتانەی کە مایەی شەرمەزاری‌یە چونکە زۆر جار جیاوازی نێوان چەسپاندنی رۆژوو گرتن یان رۆژوو شکاندن دەگاتە سێ رۆژ لە وولاتە ئیسلامی‌یە جیاوازەکاندا.

هەروەها دەڵێت: شەرع زانانی ئەوەڵ پشتیان بەو حیساباتە نەبەستبوو کە دامەزراوە لەسەر گومان و گریمانە، و لەو کاتەیاندا زانستی گەردوونزانی دانەمەزرابوو لەسەر بینینی وورد بەهۆی ئامێری دامەزراو و بێ‌گومانەوە.

هەروەها مامۆستا (الشيخ مختار السلامي) رای خۆی کورت دەکاتەوە لەم مەسەلەیەدا کە دەڵێت: دەتوانین حیساب کردن بە هۆکارێکی یەقینی دابنێین بۆ سەلماندنی هاتنی مانگە قەمەری‌یەکان و کۆتایی‌یەکانیان، و لێرەدا عیبرەت بە شوێنی مانگە بە شێوەیەك کە بتوانرێت ببینرێت، و هەموو خاوەن بینینێك کە

پێچەوانەی ئەم حیسابەیە ڕەتدەکرێتەوە و خاوەنەکەی بە درۆزن دادەنرێت، ئەمەش وەك ئەوەیە کە یەکێك شایەتی بدات بە پێچەوانەی واقیع و ڕووداوەکان، مەبەستی سەرەکیش لەمە بریتی‌یە لە یەکخستنی موسوڵمانان لە جەژنەکانیان و ڕۆژوویان و عیبادەتیاندا.

دەزگای فەتوای میصریش (دار الإفتاء المصرية)، ڕای جێگیری لەم ماوەیەی دوایی‌دا بریتی‌یە لەوەی: بینینی شەرعی بەچاو بریتی‌یەی لە بناغەی سەلماندنی دەست پێکردنی مانگی ڕەمەزان و کۆتایی هاتنی، و حیسابی فەلەکی بریتی‌یە لە بەڵگەیەك بۆی نەك جێگرەوە و بەدیلی، و هەموو بینینێك کە پێچەوانەی حیساب بێت بریتی‌یە ووتە و دەعوایەکی ڕەتکراوە، ئەمەش لەسەر ئەو بناغەیەیە کە ئیسلام بانگەواز دەکات بۆ وەرگرتن و کارکردن بە زانستی ڕاست و سەلماو.

ئێستاش لەگەڵ مژدەکانی هاتنی مانگی ڕەمەزانی پیرۆزدا*، گفتوگۆ و جیاوازی هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە دەست پێدەکات و تا ڕۆژی کۆتاییش دەخایەنێت، سەرەنجامی ئەم جیاوازی‌یانە بەوە کۆتایی دێت کە هەندێك وڵات ڕۆژێك پێشتر و هەندێکی تر ڕۆژێك دواتر بەڕۆژوو دەبن، کە ئەم حاڵەتە دووبارە دەبێتەوە لە هەموو بۆنە ئایینی‌یەکانی تریشدا.

ئەم جیاوازی‌یانە لە بەکارهێنانی ڕێگەی جیاوازەوە سەرچاوەیان گرتووە بۆ دیاری کردنی سەرەتای مانگە عەرەبی‌یەکان، هەروەها بەهۆی دووریی وڵاتە ئیسلامی‌یەکانەوە لە یەکتری لەسەر ڕووی زەوی‌دا، دەبینین لە هەندێك وڵاتی ئیسلامی‌دا دیاری کردنی سەرەتای مانگە عەرەبی‌یەکان بە ڕێگەی حیسابە فەلەکی‌یەکان دەبێت کە بناغەی ئەم حیساباتانەیان لەسەر کاتی پەیدابوونی (موحاق) داناوە، کە ئیتر ئاشکرای پەیدابوونی مانگ نەکەن، لە هەندێك وڵاتی تردا پشت دەبەستن بە بینینی (هەیڤ)ی مانگی نوێ، ئیتر ڕۆژی دوایی بە

---

* کاتی ئامادەکردنی ئەم بابەتە لە پێش دەست پێکردنی مانگی ڕەمەزانی پیرۆز بوو، لە ڕۆژی ٢٦ی شەعبانی ١٤٢٦ی کۆچی، بەرامبەر بە ٣٠/٩/٢٠٠٥ی زایینی.

سەرەتای مانگە عەرەبی‌یە نوێکان دادەنێن، هەندێك وڵاتی ئیسلامی تر هەیە (بۆ نموونە تورکیا) پشت دەبەستن بە بڕیاری لیژنەی فیقهی کۆنگرەی ئیسلامی ساڵی ١٩٧٨ کە لە (ئیستەنبوڵ) سازدرا، دەربارەی دیاری کردنی بارودۆخ و مەرجەکانی پەیدابوونی (هەیڤ)ەکانی مانگە قەمەری‌یەکان.

سەرچاوەکان

١- قورئانی پیرۆز.

٢- تەفسیری ئاسان بۆ تێگەیشتنی قورئان - مامۆستا بورهان محمد امین / چاپی شەشەم - ٢٠٠٤.

٣- پوختەی تەفسیری قورئان (موفرەداتی قورئان) - مامۆستا محمد مەلا صالح بامۆکی - چاپی یەکەم ٢٠٠٥.

٤- فتح الباري شرح صحيح البخاري - پێشەوا (إبن حجر العسقلاني).

٥- صحيح مسلم بشرح الإمام النووي - پێشەوا (يحيى بن شرف النووي).

٦- الترغيب والترهيب من الحديث الشريف - دانراوی پێشەوا: (زكي الدين عبدالعظيم المنذري)/ تحقيق و تخريج: يوسف الحاج أحمد.

٧- صحيح فقه السنة وادلته وتوضيح مذاهب الأئمة - كتاب الصّيام / دانراوی: كمال بن السيد سالم/ المكتبة التوفيقية - ٢٠٠٣.

٨- کتێبی (الصيام معجزة علمية)/ دانراوی: د. عبدالجواد الصّاوي/ لە بڵاوکراوەکانی: (الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن و السنة)/ چاپی دووەم - ٢٠٠٠ / ئەم کتێبە سەرچاوەی سەرەکی ئەم لێکۆڵینەوەیە، لەبەر زانیارییە بە نرخەکانی و بوونی مەنهەجیەتێکی زانستی لە باس کردنی بابەتەکاندا، هەربۆیە ئێمەش رێکخستنی ئەم کتێبەمان بە هاوشێوەی ئەو دانا و ناونیشانەکانی ئەومان بۆ بەشەکانی هەڵبژارد.

٩- کتێبی (الشفاء بالصّيام والحمية)/ دانراوی: (حسّان شعيب)/ دار الفكر اللبناني-چاپی یەکەم ١٩٩٣.

١٠- کتێبی (الموسوعة الطبية الميسرة) / بەشی دوانزەیەمی: (التداوي بالصوم: چارەسەر بە ڕۆژوو)/ دانراوی: د. عبدالناصر نورالله - هەڵگری بڕوانامەی (بۆرد)ی ئەمریکی/ دار الحكمة - چاپی دووەم ١٩٩٧.

١١- چەند توێژینەوەیەکی (د. عبدالباسط محمد السيد)/ سەرۆکی بەشی کیمیای ژیانی لە سەنتەری نەتەوەیی توێژینەوە لە (قاهیرە)/ بەناونیشانی: الصيام (دراسة طبية)/ لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراوە.

١٢- راپۆرتێك دەربارەی: (قەڵەوی لە ئەمریکادا)/ لە کەناڵی تەلەفیزیۆنی (ABC)ی ئاسمانی ئەمریکیدا بڵاوکرایەوە/ لە بەرواری ٥/٨/٢٠٠٥.

١٣- بابەتی: (صوموا لرؤيته وافطروا لرؤيته) / نووسینی: بثينة اسامة / وەرگیراو لە ئینتەرنێت/ سایتی: (www.islamonline.net).

١٤- بابەتی: (الحساب الفلكي لتحديد اوائل الشهور العربية)/ نووسینی: د. مسلم شلتوت/ وەرگیراو لە سایتی: (www.islamonline.net).

15- Davison's Principles & Practice of Medicine\ 19th Edition 2002/ Churchill Livingstone-UK.

16- Review of Medical Physiology- William F. Ganong-eighthteenth Edition-1997.

17- A textbook of Medical Physiology \ Guyton - 8th Edition \ 1991 - USA.

18- Bailey & Love's: Short Practice of Surgery, 21st Edition, 1991, Chapman & Hall, UK.

19- Human Anatomy & Physiology in Health and Disease \ Shirley R. Burke \ Third Edition - 1992 \ USA.

20- Microsoft Encarta Reference Library-2005.

21- Encyclopedia Brittannica - 2003.

پێرستی بابەتەکان

کورتەیەک دەربارەی ناوەند و چالاکییەکانی

ناوەنـدی کوردسـتان بـۆ ئیعجـازی زانسـتی لـە قورئـان و سـوننەتدا، ناوەنـدێکی زانسـتی سـەربەخۆیە، هەوڵـدەدات بـۆ دەرخسـتن و بڵاوکردنـەوەی ڕووەکـانی ئیعجـازی زانسـتی لـە قورئـان و سـوننەتدا، لـە سـاڵی ۲۰۰۰دا دامـەزراوە، لـە بـەرواری ۲۰۰۱/٥/٥دا لـە لایـەن وەزارەتـی نـاوخۆی حکومـەتی هـەرێمی کوردستانەوە مۆڵەتی کارکردنی پێدراوە، بارەگای گشتی ناوەند لە ناو شاری سلێمانیدایە.

دروشمی ناوەند:

ئایەتی: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ...﴾ فصلت (٥٣).

سەربوردێکی خێرای مێژووی ناوەند:

خاوەنی یەکەمین بیرۆکەی دروستکردنی ئەم ناوەندە بەڕێز (د.کاوە فرج سعدون)ە، کە بە هاوکاری بەڕێز ئەندازیار خالید حسن علی بیریان لەوە کردەوە کە مەڵبەندێك بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا لە کوردستاندا دروست بکرێت، بە هاوشێوەی چەند کۆمەڵەیەکی تر کە لە جیهانی ئیسلامیدا هەن و گرنگی بەم بوارە دەدەن.

بۆ ئەم مەبەستە چەند بەڕێزێکی تر لە پسپۆڕانی بواری زانستیە جیا جیاکاندا ئاگادار کرانەوە، و یەکەم دانیشتن لە ڕۆژی پێنج شەممە بەرواری ۱۹۹۸/۹/۲٤ بەرامبەر بە (۳ی جماد الثاني ١٤١٩هـ) سازکرا، بۆ قسە و باس کردن، ئەوەبوو بڕیاری دامەزراندنی (مەڵبەندی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەت لە کوردستان) درا. کە ئەم بەڕێزانەی خوارەوە بریتی بوون لە دەستەی دامەزراندنی یەکەمی مەڵبەندەکە:

۱-د. کاوە فەرەج سەعدون.

۲- ئەندازیار نەوزاد علاء الدین.

٣-ئەندازیار خالید حەسەن علی.

٤-د. سەرتیپ عیززەت قادر.

٥-ئەندازیار دارا محمد ئەحمد.

٦-م. ئەمیر محمد فەقێ فەرەج.

٧-م.عبدالرحمن غەفوور.

٨-م. دانا فاضل.

٩-ئەندازیار سەرکەوت عەلی.

١٠-ئەندازیار شاهۆ ڕەشید.

١١-م. سیروان ئەحمەد.

پاشان لە دانیشتنێکی تری دەستەی دامەزراندندا لێکۆڵینەوە لەسەر پەیڕەو و پرۆگرامی مەڵبەندەکە کرا، و دەستەی بەڕێوەبردنی مەڵبەند دیاری کران.

پاشـــان بڕیـــاردرا کـــە مەڵبەندەکـــە فـــراوانتر بکرێـــت بـــۆ هـــەموو ئاســـتە ڕۆشـنبیری‌یەکان، و هـەموو ئـەو بەڕێزانـەی کـە توانایـان هەیـە لـەم بـوارەدا بانگهێشت بکرێن.

سـەرەنجامی پەیوەندی‌یـەکان بریتـی بـوو لـە کۆبونـەوەی کۆمـەڵێك کەسـانی زانستیی بەڕێز لە هەموو بوارەکاندا، بە مەبەستی دامەزراندنەوە و داڕشتنەوەی مەڵبەندەکـە، لـە ڕۆژی ٢٤/٥/٢٠٠٠دا دانیشـتنی ئـەم دەسـتە فراوانـە سـازکرا و بڕیاردرا بە دامەزراندنی (ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا) و پەیڕەو و پرۆگرامی نوێی ناوەند پەسەندکرا، و ئەم ڕۆژەش دانرا بە ڕۆژی دامەزراندن بۆ ناوەندەکە.

لـەم دانیشـتنە فراوانـەدا ئـەم مامۆسـتا بەڕێزانـە ئامـادەبوون: (محمـد عومـەر عبدالعزیز، نەشئەت غەفوور سـەعید، فاروق ڕەسـوڵ یـەحیا، شـەماڵ عبـدالرحمن موفتی، د. دیاری ئەحمەد ئیسماعیل، د. محمد طـاهیر، د. کاوە فـەرەج سعدون، جەلال حەمە صالح بۆسکانی، مـەریوان ئەحمـەد ڕەشید، د. فـائق حـەمەسـەعید، عـادل شاسـواری، د. دارا گـوڵ حامـد، ئەنـدازیار خالیـد حەسـەن عـەلی، ئـەردەڵان

صالح عەزیز، جەمال محمد ئەمین، بەختیار عبداللە، محمد ئەحمەد، ئەندازیار فوئاد جەلال، ئەندازیار نەوزاد علاء الدین).

پاشان هەوڵ درا بۆ وەرگرتنی ڕەسمی‌یەت بۆ ناوەندەکەمان، بۆ ئەم مەبەستە داواکاری دامەزراندن لە (٢٠٠١/٢/١٢) دا پێشکەش کرا بۆ وەزارەتی ناوخۆ، دواتر لە ڕۆژی ٣/١٨ بۆ وەزارەتی ڕۆشنبیری، و سەرەنجامی کارەکان لە ڕۆژی ٢٠٠١/٥/٥ دا لەلایەن وەزارەتی ناوخۆی حکومەتی هەرێمی کوردستان بەپێی یاسای کۆمەڵەکان ڕەسمیەت بە ناوەندەکەمان بەخشرا، بەپێی فەرمانی وەزاری ژمارە ٢٤٢٠/١٨.

لە ڕۆژی ٢٠٠١/٦/١ دا دانیشتنی دەستەی دامەزراندنی ناوەند سازدرا بەمەبەستی هەڵبژاردنی دەستەی باڵای ناوەند و ئەم بەڕێزانە بوون بەدەستەی باڵای ناوەند:

١) محمد عومەر عبدالعزیز.

٢) نەشئەت غەفوور سەعید.

٣) فاروق رەسوڵ یەحیا.

٤) شەماڵ عبدالرحمن موفتی.

٥) د. دیاری ئەحمەد ئیسماعیل.

٦) د. محمد طاهیر.

٧) جەلال حەمە صالح بۆسکانی.

٨) د. کاوە فەرەج سەعدون.

٩) خالید حەسەن عەلی.

١٠) نەوزاد علاء الدین.

١١) مەریوان ئەحمەد رەشید.

١٢) عادل شاسواری.

١٣) د. دارا گوڵ حامد.

١٤) ئەردەڵان صالح عەزیز.

١٥) جەمال محمد ئەمین.

١٦) بەختیار عبدالله.

١٧) محمد ئەحمد سەعید.

ئامانجەکانی ناوەند:

١-خزمەت کردنی بانگەوازی ئیسلام لە کوردستاندا لە بواری ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا.

٢-زیندە ئاشناکردنی رۆشنبیران و زانستخوازان بە ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا.

٣-بلاوکردنەوەی بابەت و لێکۆڵینەوە لە بواری ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا.

٤-پەیوەندی کردن بەهەر دەزگایەك یان دامەزراوەیەکیان کەسایەتییەك کە گرنگی دەدات بەم بوارە بە مەبەستی هاوکاری کردن

٥-هاندانی لێکۆڵینەوە و نووسین لە بواری ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا و هاوکاری کردنی ئارەزوومەندان لەم بوارەدا

٦-هەوڵدان بۆ دەرخستنی رۆڵی زانا موسوڵمانەکان لە بواری ئیعجاز و پەرەپێدانی زانستیدا.

هۆکارەکانی ناوەند:

١-پەیداکردنی سەرچاوەی جۆراوجۆر لە بوارەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا، و پێکهێنانی پەرتوکخانەیەکی بینراو و بیستراو و خوێنراوە.

٢-سازدانی کۆڕ و سیمینار و رێپۆرتاژ و بەرنامەی رادیۆیی و تەلەفزیۆنی بۆ ڕوونکردنەوەی بابەتەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا.

٣-بلاوکردنەوەی پەرتوك و نامیلکە و شریت.

٤-دەرکردنی بلاوکراوە (وەك گۆڤار و رۆژنامە)، کە گرنگی بدات بە بوارەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا.

٥-کردنەوەی خولی جۆراوجۆر بۆ زانستەکانی قورئان و سوننەت.
٦-سوود وەرگرتن و سوود گەیاندن لەڕێی تەکنەلۆجیای گەیاندن لە جیهاندا.
٧-بەشداری کردن لە کۆڕ و کۆنگرە زانستی‌یەکانی ناوخۆ و جیهاندا، و بەدەمەوە چوونی بانگهێشتەکان.
٨-سازدان و بەشداری کردن لە وەرزی ڕۆشنبیری دا.
٩-بەکارهێنانی کەناڵە جۆراوجۆرەکانی ڕاگەیاندن.

لە چالاکی‌یەکانی ناوەند:

١-سازدانی چەند کۆڕێکی گشتی بۆ ڕۆشنبیران و زانست دۆستانی شارەکەمان لە لایەن کەسانی پسپۆڕی ناوەندەکەمان لەبوارەکانی: پزیشکی، گەردوونزانی، جیۆلۆجی، فیزیا، ژمارەیی و بیرکاری، ڕەوانبێژی و مێژوویی... و پەخش کردنیان لەڕێی کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە، هەروەها ئامادەکردنیان لەسەر شریتی ڤیدیۆ و (CD) بۆ سوودی زیاتر.
٢-سازدانی کۆڕی ناوخۆیی مانگانە بۆ ئەندامانی ناوەند، لە بوارە جیاوازەکانی ئیعجازدا و دۆکیومێنت کردنیان.
٣-تۆمار کردنی زنجیرە بابەتی ئیعجازیی بۆ مانگی ڕەمەزانی پیرۆز (٣٠زنجیرە)، لەلایەن ئەندامانی ناوەندەوە بە مەبەستی پەخش کردنی لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندنەوە (رادیۆ و تەلەفیزیۆن)، هەروەها ئامادەکردنیان لەسەر شریتی ڤیدیۆ و (CD) و بڵاوکردنەوەیان.
٤-ئامادە و پێش کەش کردنی بەرنامەیەکی ڕادیۆیی تایبەت بە ناوەند بە ناوی (هەیڤ) لە ڕادیۆی (یەکگرتوو)وەوە، کە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بوو لەسەر پەخش کردن.
٥-ڕێکخستن و بەڕێوەبردنی سایتێکی ئینتەرنێتی تایبەت بە ناوەندەوە:
www.eijazizansti.org\ info@eijazizansti.org
www.haiv.eijazizansti.org\ haiv@eijazizansti.org

٦-دروست کردن و رێك خستنی کتێبخانەیەکی خوێنراو و بینراو بیستراو بۆ ناوەند لە نووسینگەی سەرەکی ناوەنددا.

٧-دەرکردنی گۆڤارێکی تایبەت بە بابەتەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا لەژێر ناوی (هەیڤ)، کە یەکەم گۆڤاری پسپۆڕە لەو بوارەدا لە کتێبخانەی کوردیدا، تا ئێستا ٨ ژمارەی لێدەرچووە کە ژمارە (١) دوو چاپی لێدەرچووە، و لە ژمارە پێنجەوە بەشێکی بە زمانی عەرەبی بۆ زیاد کراوە.

٨-دەست کردن بە درکردنی زنجیرەیەك کتێبی تایبەت بە بوارەکانی ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا، کە تا ئێستا ئەم زنجیرانەی لێدرچووە:

- (**بەڵگە ئاشکراکان**)؛ سەبارەت بە ئیعجازی پزیشکی لە قورئان و سوننەتدا.
- وەرگێڕانی کتێبی (**تأصيل الإعجاز العلمي في القرآن والسنة**)/ لەژێر چاپدایە.
- (**ڕۆژوو موعجیزەیەکی زانستییە**)/ ئەم کتێبەی بەردەستە.



ژمارەی (٧-٨)ی گۆڤاری (هەیڤ)



کورتەیەك دەربارەی نووسەر:

- ناوی سیانی: کاوە فەرەج سەعدون.

- لەدایك بووی: ساڵی ١٩٧٣ لە شاری سلێمانی.

- هەڵگری بڕوانامەی بەکالۆریۆسە لە پزیشکی و نەشتەرگەری گشتیدا (M. B. Ch. B) لە زانکۆی: سلێمانی/ ساڵی ١٩٩٧-١٩٩٨.

- ماوەی ٧ساڵە کاردەکات لە نەخۆشخانەکانی شاری سلێمانی و دەوروبەریدا.

- پزیشکی شارەزایە لە نەخۆشی‌یەکانی سنگ و کۆئەندامی هەناسەدان.

- لە (کلینیکی راوێژکاریی نەخۆشی‌یەکانی سنگ) لە شاری سلێمانی کاردەکات.

- ماوەی ٨ساڵ زیاترە کاردەکات لە بواری ئیعجازی زانستی قورئان و سوننەتدا بە نووسین و وەرگێڕان و ووتاردان.

- ئەندامی دەستەی دامەزرێنەر و دەستەی باڵایە لە (ناوەندی کوردستان بۆ ئیعجازی زانستی لە قورئان و سوننەتدا).

- ئەندامی دەستەی راوێژکارانی گۆڤاری (هەیڤ)ە کە ناوەند دەری دەکات.

- ئەندامی دەستەی بەڕێوەبردنە لە (کۆمەڵەی نەهێشتنی نەخۆشی‌یەکانی سنگ و تەدەرون لە کوردستان).

بەرهەمەکانی نووسەر:

١-خاوەنی دەیان بابەتی فیکری و زانستی و وەرگێڕدراو و بڵاوکراوەیە لە گۆڤار و رۆژنامەکانی کوردستاندا، لەوانە: گۆڤاری (پێنووس)، رۆژنامەی (راپەڕین)، رۆژنامەی (بێداری)، گۆڤاری (هەیڤ).

٢-ئەم کتێبانەی بە چاپ گەیاندووە:

- (بەڵگە ئاشکراکان)؛ دەربارەی ئیعجازی پزیشکی لە قورئان و سوننوتدا.

- (رۆژوو موعجیزەیەکی زانستی‌یە): راستی‌یە زانستی‌یەکان دەربارەی رۆژوو.

- (کۆرپەلەزانی لە قورئان و سوننەتدا): ئامادەیە بۆ چاپ.

- (بەڵگە ئاشکراکان؛ بەشی دووەم): لەژێر ئامادە کردندایە.